

DOMESTIC  
SCIENCE  
READERS





Mizoram State Archives

Acco - 744 -

Date of receipt 3/4/26

Supplier - - - - -

Price - - - - -





id orti e m  
LISH  
-K

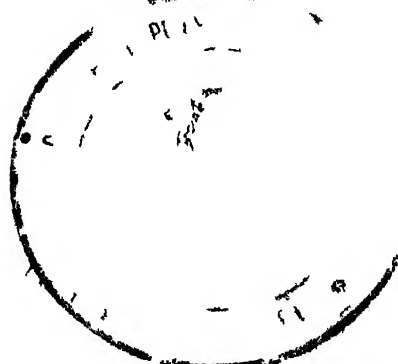
# DOMESTIC SCIENCE READERS

## Book 3

BUATSIAHTUTE

Pi ZIETIRI

Pi ZOLAWMI



First Edition 1955



## DOMESTIC SCIENCE READERS

Domestic Science emaw Home Science' emaw a  
awmzia engnge ni? He Science hi engtinnge kan inte hi  
nuam taka kan cheibawl a hrisêl leh maw; thei bera kan  
vawn dan tûr min zirtirtu a ni a Chuvângin thil zir tûr  
pawimawh tak a ni rêng a

Mipuiten kan ni tin nun dana hma kan sâwn theih  
ohuan kan ram pawhin hma a sâwn nge nge thîn a He  
tianga kan nun dan chaw; sâng tûr ohuan mipuiten tûn  
hmas kan khawsak dân a; khan hma kan sâwn a ngai a ni  
Mihring ohhûngkua him tak leh hrisêl taka awm hi ram  
tîhmrasâwn tûrin a pawimawh hawk a ni

Naupang sikula kal tawh phawt ohuan anmahni ram  
ohhûng ngeia an in ohhûng khawsak dante a hma aun  
hma an sawn dân tûrte zir thîn sela nupu pasala an lo  
innerha fate an neih hnuin an khawsak dan chu kawng  
engkimah a tha zawk thei ang Mipa naupang tan zir a  
pawimawh êm êm a hmeichhe naupang tan in ohhûng  
vawn fel dân te nawsên enkawl dan te damlo enkawl dan  
te ' deh dan te puan tah leh thui dante leh anmahni  
hmeichhe hna pual chi rêng rêng hi zir a pawimawh zual  
ojk a ni

Q tichuan he lehkhabin hi ngun taka ohhûrin a thu  
awmawh tak hi in dam chhu ga vawng reng tûrin zir  
ag obe u

---

lehkhabin hi Pî Zohnûni (Sêrkawn) leh Pî Chhûm;  
' h) thu thenkhat min buatsahpni avângin an hnêu  
thu kan sawi a ni

ohhûngi (Zotlang Government Middle School) zir  
tûrin min en sak avângin a hnênah pawh lâwm thu kan  
ni

Rais n In lam thil nung hlaubawm thu thei  
awmngahua bua mi thu hman min remtîhpni  
' kni pawh lâwm thu kan sawi duh e

Zirtiri  
Zolawm

# DOMESTIC SCIENCE READER III

## THUHMAHRUAI

Domestic Science Readers bu thum a awm Bu khatna chuan nausen leh naupang té tété enkawl dân mìn hrilh a

Tin bu bñhna chuan in chhông khura damlo enkawl dân leh damlo thil ei tûrte siam dân mìn hrilh leh a

Tin bu thumna chuan kan in chhông vawn fel dân leh nu tha nih dân mìn hrilh leh ang

Hông thu zawng zawngte hi a pawimawh êm êm avâng in thahnemngai takin i zir theuh vang u

IN CHHÔNG VAWN FEL DÂN (Housecraft) leh NU THA NIH DÂN (Mothercraft) Mizo ramah zir a tul êm êm a ni a Tin he thu hi hmeichhe tan zir a pawimawh bik a ni Chuvângin tleirawl te nulate leh hmeichhia zawng zawngin taim takin i zir theuh vang u

Zirtirtuin naupang an ho thiam theihna tûin thu tam tak zir a ngai Damlo tihdam theihna tûin dawktawr in thu tam tak an zir bawh Fel taka an thawh theih nan damlo enkawltu chuan thu tam tak an zir thiu Huan enkawl dân an thiam theih nân agriculturalist in thu harsa tak an zir a Engineer pawhin Science lam sâng takin an zir thiu Hôngho zawng zawngte hian chutianga harsa taka an zir angin in chhông vawn fel dân leh nu tha nih dân hmeichhia an thiam duh chuan an tleirawl atangin thu tam tak zir a ngai a ni In chhông khawsak dân te in chhông vawn fel dân te nu tha nihna te nupui fel nih na te thiam sa panken an awm lo Hông thu pawimawh thiamhote hian thahnemngai taka an zir vâng a tih Chiang takin a lang

Lebkhâ thiam chauh ni lovin a zir tawh apiang a chauh awi mai mai ni lovin thiltih leh tih tak zeta a tih, tângai mi a ni bawh Education chuan dam chhông

zawngin hma lam sawn tûrin mî tîr a nî Education chu  
lêhkha thiam chauh a nî lo Thu zir sa hman dân thil  
tîhin mîn tîr loh chuan a sawt mang lo Zo ram hian  
kawng tam takah chuan hma a sawn lai mêk a nî Chut  
chuan in ohhông vawn fel dân te nu tha nih dân te he mî  
bu hi a thu chauh zir lovin thiltih leh tih tak zetin i bei  
phêuh vang u

---

## A CHHŪNGA THU AWM

**Thuhmahruai**

**Lai Solomona thu sawi**

### **IN CHHŪNG VAWN FEL DĀN (Housecraft)**

<b>Bung 1</b>	<i>In thu</i>	<b>Phêk</b>
	Thuhmahruai	1
	In sak thu	3
	Thiltih târte	6
<b>Bung 2</b>	<i>In cheimawi</i>	
	Thuhmahruai	6
	Mawina	7
	Bungrua	9
	Mei thuk	17
	Thiltih târte	18
<b>Bung 3</b>	<i>In leh in vél tihfai dân</i>	
	Thuhmahruai	19
	In ohhông tihfai dân	20
	In vél tihfai dân	22
	Bawlhhlawh pah dân	23
	Thiltih târte	
<b>Bung 4</b>	<i>Puan sūk fai dân</i>	
	Thuhmahruai	27
	La ngawta siam puan	28
	Puan ohhum	29
	Sahmula siam puan	31
	Thiltih târte	32
<b>Bung 5</b>	<i>Sihfên leh mut puan thu</i>	32
	Sihfên leh puan hman dân	33
	Thiltih târte	34
<b>Bung 6</b>	<i>In lam thil nung hlauhawm thu</i>	35
	Tho	35

Vaishmitā	39
Thosingalsāng leh thosi dang	40
Hrik	45
Sazu	4 <sup>-1</sup>
Chukohu	49
Fanghmir	51
Uihli	60
Khumfa	63
Thiltih tūrte	64
<b>Bung 7</b> <i>Thil ei turte leh hrisēl thu</i>	65
Thuhmahruai	66
Hrisēlna tha neih theih dân	67
Chemical elements	68
Thil ei oi han	69
Ei tār tangkainate leh an awmnate (Food values and their sources)	70
Nutr tion thu pawimawh lawrkhawm	74
Chawhlui thu	77
Chaw kilho thu	79
<i>Thei hmangin recipe thenkhat</i>	80
Thei punch	80
Sēr thūr marmalade	81
Sapbawkbawn jam	81
Pear elips	81
Lakhuith j in	82
Lakhuith lei sērtblum jam	82
Thei squash	83
Sēr tui	83
<i>Thuk leh chhang dām thi</i>	83
Chhang thlum siam dân	84
Thiltih tūrte	86
<b>NU THA NIH DÂN (Mothercraft)</b>	87

## *A Nausên Thu*

Bung 1	Nausên la piang tûr chanchin	87
2	Nausên piang thla hlawt chanchin	89
3	Nausên ei tûr thu	92
4	Nausên fai dân tha zirtîr thu	96
5	Bualna thu	98
6	Nausên enkawl dân	100
7	Nausên khum thu	103
8	Ha leh hnute hnèk bantîr thu	106
9	Nausên ribzia leh Nutrition te Vitamin thu te	109
10	Nausên natna thenkhat	111
	Taksaa boruak kalkawng natnate	112
	Kâ leh ei tûr kalkawng natnate	115
	Ram lum natna bikte	119
	Thiltih tûrte	121

## *Aw NU THU*

Bung 1	Nu ruak lo	122
2	Nausên pian hnua nu enkawl dân	125
	Thiltih tûrte	128

## *B THU DANGTE*

Bung 1	Nausên leh naupang tê hrisêl awmdau	129
2	Tâwpna thu	129
	Thiltih tûrte	131
	A home creed	132





## LAL SOLOMONA THU SAWI

Hmeichhe tha hi tunge hmu zo vang ?  
Langhlute hian a man zo lo a ni  
A pasal chuan a ring tlat a  
Tichuan rallak a chham lo vang  
A dam ohhông zawng chuan a chhe lam ain a tha lam a  
tih sak thin  
Sahmul leh la te a zawng thin a  
Lurgawi takin a sawisa thin  
Sumdawng lawng ang a ni a  
Hla tak atangin a ei tur a chaw thin  
Khawvar hma hmain a tho va an ohhôngkaw ei tur a  
pe a  
A rawngbawltunute thawh tur a pe thin  
Lo tur a han ngaihtuah a lei a  
Ama kut thwhrahn grêp huan a han siam a  
Chaknain a tai a hrêng a  
A ban thate a tichak thin  
A sumdawwna bungrua chu a hlawk tih a hria a  
A khawnvâr chu zânah a mit ngai lo  
Lachawn a han hûm a  
Hmu a kai thin  
Mi retheite chu a kutin a ban a  
A ni tlachhamte chu a vuan thin  
An ohhôngkaw tân chuan vûr pawh a hlau lo va  
An ohhôngkaw zawng zawng chu puan sena thuam an ni  
Puan phah mawite a insiam a  
A silhfênte chu puan zai sin leh serduk a ni  
A pasal chu kulh kawngkaa upahote zinga a thut lain  
hriat a ni thin  
Puan zai sin silhfênte a siam a a zuar thin a  
Tahrênte sumdawng a pe chhuak thin  
Chakna leh ropunrate chu a puansilb a ni a

Hun lo la thlong tarte bi a nuibzat tbin  
Finna hmangin a tawng obhuak a  
Ngilneihna dan obu a leian a awm  
Tha takin an ohbungkaw khawsak dan chu a relbawl a  
Thatchhiatna chaw a ei ngai lo  
A fate chu an han tho va  
Nihlawhi an ti tbin  
A pasal pawhin

Fanu tam tak chuac tha tak takin an lo ti tawh a  
Nimahsela nang zawngin i khum vek a ni tun an fak  
tbin

---

Price,  
**DOMESTIC SCIENCE READERS**  
Book 3

**IN CHHUNG VAWN FEL DÂN**

( Housecraft )

**Bung 1**

**IN THU**

**THUHMAHRUAI**

Chhúngkaw tha hí ram leh hnam tân thil bul ber a nı a  
Pathian fate tân pawh Pathian ram bul a nı Chutichuan  
ohhúngkaw hlim tak nih theih nân kan ch'ênna in hí ngaih  
tuah that a pawimawh êm êm a Chhúngkaw hlim tak leh  
hrisêl tak nı túrin in tha a túl a nı

Mi zawng zawng hian in tha tak an sak theuh chuan  
khaw ohhúng chu a lo mawin a lo thianghlim zâwk êm  
êm ang Mun in tha tak an neih chuan khawtlang hrisêlna  
leh thatna atân pawh a tangkai em êm a An in tha tak  
a nih chuan an in kianga thil bawlbhlawh leh mawı lote  
chu an ngaimawh a tihfai pawh an tıfai nge nge thín a  
ohuvângin khaw ohhúng chu a lo mawin a lo hrisêl zâwk  
êm êm thín a nı

Naupangte tân ohuan a pawimawh zual a in tha taka  
sak mawı tak leh fai taka chei ina seilian chu in tha lo tak  
leh bal tak ina seilian nı ohuan an hrisêl zâwk êm êm a nı  
Tin finkbur dân te tıanran dân te thil dah fel dân te  
an lo thiam a thil mawı leh fel ngaihhlut nachang te an

lo hria a tichuan nakina an lo putlin huah pawh in tha zawk leh maw zawk an lo ngaituah thin a ni

In tha kan tih hian in tha ringawt ni lovin in ohhng khur vawn dân thate a huam vek a ni Tichuan sikula an thiltihle fel taka ruat leh a hun taka tih a ni angin in ohhngkhur vawn dân hi fel taka ruat a ngai a ni Hei hi hmeichhate tân xir tûr pawimawh tak a ni In ohhngkhur vawn dân kan thiam chuan ohhngkaw him tak kan lo ni ang Kan thiltih tûrte chu fel taka ruat a nih loh chuan chawh hun pawh nei lovin kan thiltih tûrte zo bawk si lovin kan thil ei tûr ohhng te pawh titha mang lovin kan awm ang Tin naupangte pawh enkawl tha tawk lovin engkim a lo buai nuai thin a ni Chuvang in in ohhnga chng mipa leh hmeichhe tân ni tin an tih tûr theuh ruat diam tûr a ni a naupang té deuh pawh an tih theih ang tawk chanvo ruat sak theuh tûr a ni

A thenin hmun phiah te emaw buh den te emaw a thenin rawngbawl lam a then ran enkawl te chutiingin lina kawng hrang hrang thawktu kha ruat a mahni thawh tûr theuh kha fel taka thawh tûr a ni Chutianga ruat a nih loh chuan inin thulhna avangte leh thil dang vâng pawhin kan thiltih tûrte chu tih lohvin a awm thil a naupang lek pheh chuan tih tûr ruat sak loh chuan tih nachang an hre thin lo a ni Chutichuan an theih ang tawk ruat sak in hun awl anmahnduhzawng tih hun pawh ruat sak tûr a ni

Tin nu tan hne nasa lutuk leh rit lak lutuk a tha lo an ruah loh (nau pai) lai pheh chuan a tha lo lehzuai a ni

Naupang zawng zawngte chu Primary exam thlang emaw tai chuan sikul lubtir tûr a ni

In ohhng khawwak a buai lutuk loh nê mipa naupang te leh hmeichhe naupangte chu mang rengin hne an thawk thlang tûr a ni a , chutianga hne in ohhnga mun an lo thawh tân vek chuan an lo him zawk ang a thil engkim

ah tanrual a targaizia an lo hria ang a tichuan mahni  
in ohhúngkhurah ehng ni lovin pawn lam thuhah mi  
dangte nên pawh a tha lam kawnga tanrual an lo thiam  
zawk ang

### In sak thu (The building)

Mun in sak an tum chuan a tha ber tûr angin an ngaih  
tuah hrâm hrâm tûr a ni In hi thung leb mau ngawta  
siam ni mah sela nuam tak leh tha takin a siam ve theih  
a ni Tûnah chuan inzir mi pawh tam tak chu an lo awm  
ta a Chutichuan mahni in ohhúng khawsak dân fel taka  
an zirte hi zawm tum sela an khawsak dân chu a lo fel  
zawkin a lo nuam zawk ang

Mun in tha an sak dawn chuan hêngte hi ngaihtuah  
hmasak a ngai a

### A hmun

- a Ni kang tâwk a ni tûr a ni Chuvângin nilênga mun a  
chhun theih nan ohhim chhak hawin emaw ohhim  
thlang hawin emaw sak a tha. Kawngka lamin ni  
chuahna lam haw selâ kawmchar lamin ni tlâkna  
lam haw selâ Chutichuan englai pawhin in ohhúng  
ah chuan ni êng a lût thei ang a in ohhúnga mi  
awmte pawh an hrisêl zawk ang
- aw Hmun thengthaw thli nat lutuk lohna thli thaw tawk  
lek hmun a ni tûr a ni
- b Bawlhhlawh luanna tûr siamna hmun remchang leh  
bawlhhlawh thli theih lohna a ni tûr a ni Hmun zâwl  
ni lovin awih tlân deuh ni sela a vêla bawlhhlawh  
awmte chu phiah fai a awi zawk a Tin ruah a sîr  
pawhin in vêla tling mai lovin bawlhhlawh tlêngin a  
loang thei a ni
- ch Bawlhhlawh leb thli chhê pahna leh dailên in hmun

- ngaihtuahin hla deuñ a ni tûr a ni  
 d Mi in aţanga fâi deuñva sak tûr a ni  
 e Tiâng thirna remohânga sak tûr a ni.  
 f Tuikhur hnaih lutuk leh tuikhur hnara sak tûr a ni lo  
 g A theih chuan in bulah huan awm theihna hmuna sak  
 tûr a ni

*Eng leh boruak luhna-*

- a In ohhûnga êng hi hriselna atâte a pawimawh êm êm  
 a Tin thil bâi hnuh nân te a tangkai êm êm baw  
 a ni, ênga awm chu a remohângin a nuam êm êm  
 baw a In a thim chuan a hrehawm a a buathlâk  
 hie thîn a ni
- aw Inah chuan êng a pawimawhna lai apiangah tukverh  
 hawn a ngai a ohaw ohhumna hmunah hian a paw  
 mawh êm êm a Tin in ohhûng neitutea zirin êng  
 luhna siam a ngai a naupang lehkha zir mite an awm  
 chuan lehkha zirna remohangemaw puan thui mite  
 an awm chuan khaw hûnna remchang emaw ngaih  
 tuah a ngai a ni Mutneah pawh êng a pawimawh êm  
 êm a ni damlo tân phei chuan a tûl zual a ni
- b Tukverh a awm chuan ohhûnah leh zânah boruak  
 thianghlîm in ohhûngah a lo lût thei reng a a tangkai  
 êm êm a ni
- ch Tukverhte chu zau tâwka siam tûr a ni a Ni êng a  
 dawn that theih dân ang tûr ngaihtuahin a san dân  
 leh a hnuam dân chu rjat tûr a ni
- d Zânah tukverh kawogkhâr a hawn theih nân tukverh  
 ah chuan thir lên emaw zâwngdaikalh emaw bel a  
 pha

## *A sak dân*

- a Chhôngkaw zât ngaihtuah sak tûr a nî a bmeichhia leh mipa awm zât ngaihtuahin pindante pawh ruat a tha a naupangte tan pheh chuan pindan hrang neih bi tûl tak nî Tin inbual inte pawh ngaihtuah tûr a nî In a têt lutuk chuan a tawt lutuk a a hrisêl lo a nî Naupangte chu hmun tâwt takah chuan an hlim thei lo'va achângin an thimur a luhlul tak leh sual takin an lo awm thin a putlingte leh naupangte leh bmeichhia leh mipa awmnate kan tihbran theih chuan chhôngkua chu a hlim thei zâwk a nî Chûng chu ngaihtuahin a seizâwng leh a lenzâwng ruat tûr a nî
- aw A seizawng te a lenzâwng te ruat a kawngkhâr leh tukverh ngai zâtte ohhût tur a nî
- b Mei ohhêmna hmun te ruat tûr a nî a Tin thing te tui te leh buh dahna turte ruat vek bawh tûr a nî Buh denna hmun pawh ngaihtuah tûr a nî
- ch In sak dân riruat tûr a nî
- d In sak nana hmanraw tûlte chu ngaihtuah tûr a nî a In chung atân engnge hman tûr Di emaw thiltbek emaw rângva emaw ngaihtuah tûr a nî Tin engzât nge ngai tih ohhût tûr a nî Chutiang bawkin thing te mau te engzât nge ngai tih a tûl apiang ohhût tûr a nî Hmanrua zawng zawng buatsaih lawk vek a tha
- e In sak hun chu tha takin ngaihtuah lăwk tûr a nî Khaw that lai te hmanraw tha ber awm lai te hun âwl lai te in ohhûnga awmhote an tiêm lai te thiante leh vêngten tanpuî hman lai te leh nu ruak lai (nau pai puar loh lai) te ruat hrâm hrâm tûr a nî

*Thiltih tarte*

- 1 In khuah ohuan in tha : tih ber thlang la : thlan ohhan a hmun thu te a sak dân te sawi rawh
- 2 In pekhtah ohuan nupa an awm a Fa pali an nei a nula leh tlangvâl leh naupang pahnh In lem riruat in (plan) siam la, mutna khum te chaw eina hmun te in buaina hmun te ohhinchbiah rawh
- 3 In in sak dân ohuan a hmun thu te a ruat fel dân te hmanraw ngai apiangte leh thil dang tha : tih dân ang angin ziaak rawh
- 4 In khuah ohuan in sa lai mêt an awm ohuan a satute nêa in sak thu sawiho rawh
- 5 He mi lehkhahua ziaak angin in khuah ohuan in an sak leh ohhan ngaihtuahin sawiho rawh

**Bung 2****IN CHEIMAWI (Furnishings)****THUHMAHRUAI**

In kan sak rawh huah ohuan bungrua ruat fel dân leh in obeimawi dân kan ngaihtuah tûr a ni A hmasa berin th obeimawi ohhan leh kan kawbhmuh tum berte i ngaih tuah rih ang u Kan in ohu nuam tak a nih kan dub avângin hmanraw fel leh tha tak taka ruat leh cheimawi a ngai a ni In ohu tha takin sak ni mah sela, bungrua a awm loh ohuan a nuam lo a ni in ruak ngawta awm ohu a nuam lo hie a ni In zau tak lian tak hmanraw tha ber hmanga sak pawh ni mah sela bungraw tha a awm loh ohuan ohu mi ina awm ohu kan châk lo vang Cheimawi leh bungrua ruat fel a n b ohuan mi zawng zawngte tân a nuam zâwk ang



Hmeichhe thu zir pawimawh ber pakhat chu in ohhûnga  
awm apiangte chu siam maw leh ruat fel thiam a ni  
Kawng hrang hrang thu ngaihtuah tûr a awm

*I Mawina (Beauty)*

*Lalpa kan Pathian mawina chu kan chungah  
aum rau li se  
Kan kut hnathawh hi kan chungah tinghet bawk  
ang che  
A ni kan kut hnathawh hi tinghet ang che  
Sâm 90 17*

Kan awmna khawvêl hi maw tak a ni Ram zawng  
zawngin mahni mawina an nei theuh va mahse Mizo ram  
hi ram zawng zawng zingah a maw ber pâwl a nih  
avângin kan vannei êm êm a Khawiah pawh kan thlirna  
apiangah a mawina ropni tak kan hmu fo va Kan awma  
ram atân Pathianin heti êma rem maw tak min pêk  
avângin lăwm thu tam tak kan sawi tûr a ni Thu ngawt  
lawm thu sawi chu a tâwk lo hle a thiltihin kan lăwmna  
kan lantir tûr a ni Chuvângin Pathian ohawimawin  
theihtăwpin kan awmna in chu remruat dân zirin a tha  
thei ang berin i siam maw theuh vang u Kan ram maw  
tak nena inhmeihin in leh a hmanrua zawng zawngte nê  
ngaihtuah theuh vang u

Pathianin khawvêl maw tak a siam lai khân a duhzăwng  
pakhat chu mawina a ni tih a lantir chiang hle mai Chu  
vângin Pathianin he khawvêl maw tak a siamah bian kan  
in nê a in maw lovin in maw lo taka siama kan tihohhiat  
chuan a va pawl dawn êm ! Pathian duhzăwnga ni tih kan  
hriat avângin kan in leh a ohhûnga awm zawng zawngte  
chu kan siam felin a maw ve tûr a ni

In maw taka awm chu a thatna dang pakhat chu hei bi  
a ni a Hmun maw tak leh nuam takah kan ohên reng

chuan kan rilrute pawh a nuam zawk êm êm thin Maw  
na kan hmuh apiangin kan rilru put dân a tha zawk thei  
a kan mihrinzia chu Pathian lamah min hip thei a ni

Mawina en thiamna chuan kan rilru a tithianghlum thin  
Mawina bul chu Pathian a nih avângin mawina ngaithiam  
in Pathian ram lamah min bruai thei a ni

Nu zawnzawngin theihlawpin mahni in theuh an  
cheimawi tûr a ni Tin nausen tẽ tẽ atangin an faten thil  
maw an hmu ang a an rilru a tinnam thei ang A fel  
apiang te a duhawm apiang te a thangmaw apiang te  
ngaihtuah rawh u tih ziak a n Hâng thilte hi ngaih  
tuahin an seilen angin an rilru put dân chu a thang reng  
a ni ang Maw lohna thu maw lo te thil maw lo te an  
duh haub lo vang Kawng tinrêngah mawina an duh zawk  
ang Ram tinh sên têt atangin mi zawnzawngin maw  
lohna ngaihtuah lovin mawina hlir an ngaihtuah chuan  
kan khawvêl hi a va ropui sâwtin a va tha sâwt dawn êm !

Mizo ramah hian in cheimawi chu a harsa lo hle ma  
kan vailo kan ti thei theuh va

Thung leh mau ngawta siam in chu sak that leh enkaw  
reng a nih chuan a maw êm êm a Bungrua pawh thung  
leh mau ngawta siam ni mah se a maw êm êm thin

Khawvêlah hian puan tah zawnzawng zingah chuan  
a maw ber pawi pakhat chu Zo ram puan tah a ni  
Hawng hrang hrang hman dân te puan tial dân te Mizo  
hmoichhia sia thiam khawvêlah hian an awm tih kan hre  
lo Chavângin tukverh puan sar te, mutna khum phab  
atanta Mizo puan hman a tha êm êm

Pangpâr dahna leh târna maw takin siam theih a ni a  
hângah hi hmangin Mizo in te chu pangpâr a cheimaw  
êm êm thin a ni \*

Pathian leh mihring rawngbâwlin mahni in cheimaw dân  
siam kum tluania : bei theuh vang u

## 2 *Bungrua*

In ruaka awm a nuam lo angin ina hmanrua tam lutuk  
neih chu awm a nuam lo ve thunga Mi zawng zawng tân  
nuam lo a ni a mahse naupang tân a nuam lo lebzual a  
ni Naupang chuan zalenna an nei tur a ni a dub dubin  
in chêt theih nân hmun awl kan ruat sak tûr a ni Bung  
ua tam lutuk avângin in a hnawh chuan naupangho chu  
in awm a nuam thei lo vang

Nu bengvârin in chhûng bungrua mamawh thu nasa tak  
n a ngaihtuah ang a Engnge neih tûl ? An vano anawm  
rawm theih nan engnge runt tha ang ? In tihawh lovin  
nrem leh tha taka an awmho theihna tûrin eng angin nge  
uat tha ber ang ? Tin pawisa awm zât ngaihtuahin lei tûr  
tangkai ber a ngaihtuah ve ang Duhzâwng te thil duh  
mai maite lei hman thil tûl berte tangkai berte lei hma  
sak ngei ngei tûr a ni

Mi awmna in tin hmanrua tûl leh mamawh takte hêngte  
an ni —

### *a Bungbêlte*

Chaw chhum te chawhlui siamte a fei tak tak theih nân  
bêl te suankâng te maihûn te thlêng te no te fian te  
tui ohhûnna te tiêm lutuk lovin neih tawh tûr a ni Bêl  
zawng zawng inang vek lovin a then a tê a then a lian  
ueih hrâm hrâm tûr a ni Tin mitamin emaw mi tlemin  
emaw remruat fei a harsa lo vang Mi an tam chuan bêl  
lian hman a ni ang a mi an tiêm chuan bêl tê tê hman a  
ni zâwk ang

Tin hêng zawng zawng hi awl takin an tihfai theih nân  
a siam dân leh a awm dân ngaihtuah tûr a ni Tio tak  
rei tak hman theih ni rawh se Siam that ngai fo leh a  
thar lei fo chu khawsak dân tha a ui lo va pawisa tihok  
mai mai a ni zâwk Theih zela mi tumin mahni thlêng te  
no te fian te neih theuh tûr a ui Hrisêl theih nân chaw

ei hmanrue inṭawm a ṭha lo hle mai Chu chauh chu ni  
 lovin naupang hrang hrang ei zāt nuin a hre thei lo hawk  
 a ni Vai ramah chuan chaw thlêngah ni tam takin thlêng  
 tak hmanṭ lovin huah an hmanṭ zawk a chuvângin thlêng  
 an inṭaih loh chuan changêl huah emaw hman theih a ni  
 A ṭha hle

*aw Bawm leh chhuarte*

Chaw ohhum leh chaw ei hmanrue a fai reng theih nân  
 ohhuar neih tâwk a ṭûl hle mai Thing emaw mau emaw  
 in sam a ni thei ang tin hman dâwn leh hman zawhin  
 awi taka ban phâk tâwk lek in a dahna ruat tûr a ni a  
 A dahna ngeiah chuan hmanraw hrang hrangte dah ṭhat  
 fo tûr a ni Hetiangin a dahna pângngalah thil zawng  
 zawng dah a nih chuan khawsak chu buai lovin a nuam  
 zawk êm êm ang A tîr atângin hetiangin remruat fel a  
 nih chuan a harsa lo hle mai Tin duh apiangte ohu zawng  
 zawng lovin rang takin hmuh theih a u a Mi thenkhat  
 chuan ngaihtuah haub lovin hmanrue hman zawh apiang  
 te a dahna ngai dah ṭha lovin an dah mai mai ṭhin  
 a englo an hman duh chuan hun tikhawtlanin an zawng  
 zawng a hmanraw dang an tihhawk lehzuat ṭhin a Ni tin  
 vaw khat chauh ni lovin an hman duh hun apiangah  
 vaw tam tak zawn fo a ngai a ni Rilru a nuam duh lo  
 hle mai Chutiang nu ohu khawsak thiam a ni thei ngai lo

Na bêngvâr thuyawn atân Sâp ṭawng thufing pakhat a  
 ṭha hle mai A place for everything & everything in it  
 place tih hi

Neupang chuan an nute tih dân an thik fo ṭhin a, ohu  
 vângin an nuten fel takin engkim an dah ṭhat fo ohu n  
 dau ṭha an sir ang a, thil dah ṭhat leh remruat fel dân an  
 sir ngei ngei ang Tin an ohhôngkua chu nuam takin an  
 awn fo vang

Tin silhfên te puante pawh hmun tınah dah mai mai  
eh zar mai mai lovin bawmah dah that tûr a ni

Mi thenkhatin mutna khumah emaw mutna khum  
hnuaiab pawh silhfên an hlib chu an pahi mai thin Phei  
khawh diak kai te an duh duhin an kalsan thin A maw  
loh avangin rilru a tinuam lo duh ve bawh a ni

Mi zawng zawng neih apiangte dah that fo tûr a nih  
chuan dahna tam fe chu bawin emaw almira emaw a  
tawk ruat tûr a ni Tin naupang tẽ tẽte leh naupangte  
chu mahni thawmhaw theuh an dah theih nân sang lutuk  
lovin hnam lutuk lovin hmun êng tawk ruat hram hrâm  
tûr a ni

Tin nuni ei tûrte dahna hmun remehâng te a ngaih  
tuah tûr a ni He thu hi nakinab chuan zir tûr a la ni  
ang a mahse dawhkan te leh bawm te tawk a awm theih  
nan hetah hian ngaihtuah a tul ve bawh a

Nu bengvâr leh khawsak thiamin a in dawhkân zawng  
zawng hmunte chu nasa taka ngaihtuahn a ruat fel ang a  
Thawkrin lutuk lovin a in chu fai tak leh fel takin a  
vawng fo thei ang A hman duh apiangte chu zawng  
zawng lovin awl takin a la ang a tin a hmanrua zawng  
zawngte chuan meikhu leh bawhhlawh a ni mai kai lovin  
engkim fai takin a awm reng ang a Thoten bawm tûr an  
hre lo vang Chuvângin natna a tlêm zawk ang a mi an  
hrisêl zawk ang

In tınah chuan naupang tẽte khawh loh tûr a awm lo  
thei lo chem briam te damdaw te tûr te lehkhaw te  
thihlute leh thih hlauhawnte pawh Chhuat atanga an  
ban phâk loh dawhkân sang chu hêng thilte dah nân ruat  
a tul êm êm thin A nih loh leh bawm hawn awlsam lovah  
chuan dah tûr a ni Chuvângin bawm hawn awlsam lo  
thenkhat neih a tha hle mai

b *Mutna khum*

Hrisêl nân thil tîl ber pakhat chu chawihna t̃ba tak a nı̃ a. Nu tih t̃ur pakhat chu an ohh̃ngkua zawng zawng an mut nawm theih nân a ruat t̃ur a nı̃. Theih t̃awpın mutna khum hrang hrang neih theuh t̃ur a nı̃. Tin inhnai lutuk lovin boruak thianghlın an dawn theuh theih nân a mal malin awmt̃ir hr̃m hr̃m t̃ur a nı̃. Mutna khum pakhat ah chuan mı̃ muho sela hris̃êlna kawngah chuan a tha lo êm êm a nı̃. Mut pindan chu a hrangin siam t̃ur a nı̃. Mı̃ zawng zawng t̃an t̃ha mah se naupangho t̃an a pawimawh leh̃zual a nı̃. Mı̃ l̃ong thu sawite hre phak lova an mut ohuan men rei lutuk aın an muhl̃ ang a zingah tho t̃lai lovin mut an kham ang. Mut hma leh thawh̃hma a tha thıma men rei aın ohh̃na men rei a tha z̃awk êm êm. Thing leh man ngawta siam a nih aṽangin mutna khum mal chu siam a harsa lo hle mai. An leng t̃awk theuhva siam theih a nı̃. Bang zawm lovin sawn theih nı̃ se a tha.

Mutna khum hnualah bungrua r̃eng r̃eng dah t̃ur a nı̃ lo. B̃awm te, pheikhawk te êm leh hñam te chem leh hrei te thil hñawk mai maite a awm chuan phiah fai rual a nı̃ lo. Bawhl̃lawh a awm r̃eng ang a sazu leh rannungin hris̃êl lo takin mın awmt̃ir ang.

Mutna khuma phah hmasak t̃ur chu awngphah a nı̃ a. ohp mı̃ ohungah chuan p̃uan var la ngawta siam phah t̃ur a nı̃. ohu chu 'bed sheet' kan ti a balh hun apiangah s̃uk theih a nı̃.

Kawmawl sin hm̃in 'bed sheet' dang awl taka s̃uk fai theih mı̃ sin hmasak t̃ur a nı̃. Puan tam lutuk sin a tha lo lum t̃awk mut t̃inam tawk luk sin t̃ur a nı̃. Mı̃ tam takin lukham an hm̃ang d̃uh a chu lukham ohu a s̃ang t̃ur a nı̃ lo a hñam apiang a t̃ha.

Mı̃ zawng zawng t̃an mut tui 'eh hñam tak a pawimawh êm êm aṽangin ñun h̃eng thute in ñas takin mı̃ mal mal

ngaihtuahin a ruat fel hrâm hram tûr a nî Khum thu te khum hmun thute leh mut puan thu te mî hrang hrang tân remruat thiam mî a nî tûr a nî Chhûnah chuan Mizo puanu khum khuh reng a mawî chauh nilovin mut puan a fai reng duh bawk a nî

*c Thutphah*

Mî thutna hman tâwk leh hman rem a awm chuan a nuam zawk êm êm Mizo ramah hian herhsawp te thut phah te thutphah ngenchhan neite thing leh mau leh hruî ngawta siam chu a harsa lo hle mai Mî themthiamin tha takin an siam thei a A sanzâwng inang lovin a then putling hman nuam tâwk te a then hniam tâwk tea siam a nih chuan tupawb nuam takin an thu thei ang Naupang hman atân thutna hniam tâwk ruat a pawimawh em êm an thutna a sân lutuk chuan ke nghahobhan an nei lo va a tha lo hle mai An thaulenna thu ngaihtuahin an thut ngil loh fo chuan piansualna an lo nei thei a nî

*d Dawhkante*

Dawhkante chuan tangkaina tam tak an nei thin Thil hrang hrang dah rib leh thil dang dâh rengna atân a tha Chhuatah dah lovin dawhkân kan hman zawk chuan faina kawng leh hriselna kawngah a tha a nî Tin ohhuataawm a nî dawhkâna awm khâwm thil a bo lo zâwk thin Ziak a ngaih chuan ohhuat a nî dawhkân hman a nuam zâwk hle mai Chaw leh chawhmeh buatsaih nân te ei tûr sem nân te chaw kîlho nân te ohhuat ngawt hmang lovin dawhkân hman a tha zâwk a nî Chhuat hman loh theih loh a nih chuan ei tûrte khawih apiangin pher fai tak phah hmasak a tha Mizo ramah hian dawhkante pawh thng ngawta siam theih a nî a chaw ei lampang atân chuan dawhkan hniam tak hman theih a nî a hûn nghah theih a tha mahse sawn a awl theih nan rit lutuk chu a tha lo Dawhkân sân dân hra rengin thutphah hman rem tâwk siamtîr tûr a nî

*e La dehna hmanrua*

Heráwt te lasa; te hmu; te thembu te ohhuatah leh khumah awm mai mai lovin dahna hmun bfk theuh ruat in hnawk lo takin bua; lovin dah that fo tûr a ni In a maw; loh loh nân remruat thiam leh fel taka dah a paw; mawh a ni Zawng zawng lovin duh hun apiangah awl taka lâk theih nân bungrua awmtîr reng tûr a ni

*Puanzâr leh dawhkân puante*

Inah chuan mahni tah puan maw; tak a zâr theih a tuk verha; leh kawngkhârah pawh puan a zâr theih a ni Pindan zau tak pawh hmun huihin kan then duh chuan Zo tah puan hmangin a then theih a ni Puanzâr chu mahni pawhin a siam theih a pan lo chhah deuh a ni ang a puan pan chu a thlêr awl lutuk ang Mizo hmei chhe puantah themthiamzia chu Zo ram hmingthan chhan ber pakhat a ni Chuvângin mahni in cheimaw; nan mahni puantah hman a tha êm êm India chhim lam Nilgiri tlâng Kotagiri khuaah chuan in pakhat a awm a Chu mi inah chuan pindan zau berah Mizo tah puan an zar a chu chu Sêrkâwn Sikul hmeichhe tah a ni vek Chu in chu khawvêl ram hrang hrang mi tam takin an rawn tlawh thin a E khai a va maw; êm! Khawia mi nge? an ti ziah thin

Mizo nute leh an fanute chuan an in cheimaw; nân puan an tah thiam êm êm a ni dawhkâna puan phahin an pin dan hmêl an timaw; thei ve a ni Chûngte chu Mizo kut ohhuak ngei a nih avângin ihu a tinuam thei êm êm a ni Thutphah thut nawm nan lukham angin an siam thei a ip chu Mizo puan tah a nih chuan a tha hle a ni Mizo iptachei ang a nih chuan a ropu; lei zual a ni Kotagiri a in pakhat kan sawiah khân chaw ei dawhkân puan te kut puan tẽ lukham te (iptachei angin) dawhkan pusap (a sai hla; lo mi tablerunner) te thingpu; khuhna te



hrûkpuan te taksa hrûkpuante chu Mizo ram sikul hmeiohhe tah vek a nî Chu mî in tlawh zawng zawng chuan mawi leh ropui an tî êm êm thîin

Nu zawng zawng tum ber chu mahni in tihfai chauh nî lovin an theihtâwpa cheimawî au tum tûr a nî Chuti anga an tih chuan tupawh a lût apiang au rilru a nuam ang a an harh em êm ang Chuvângin remruat dân leh cheimawî dân thahnemngai taka zir chu a sawt hle ang Fate tan pawh kawng tiurêngih a thî zawk a nî Thil hnawk leh mawî lo zinga seilian lovin an vêla thil mawî hlîr a awm reng chuan anmahni tân a tha a nî Fate thatna ngaihtuahin nu zawng zawngin in an cheimawî tûr a nî Mizo puan hmangin mawî takin in chu an cheimawî thei a nî

*g Tui dah khâwmna*

Chhûngkua an hrisêl tak tak theihna tûrin thil pawî mawh ber pakhat chu tui thiinghlîm a nî In atan te chaw chhum nân te in tihfai nan leh insûk nân leh insîl nân tui fai a ngai a nî Chuvângin tui dah khâwmna hmun remchâng fel takin ruat ngei ngei tûr a nî Chhuat chu a huh reng loh nân ngaihtuah a tûl In hmun khat chu huh reng sela hrisêl lohna bul pakhat a nî Tupawhin tui an hman dân apiangin awl takin an lak theih nân hmun ruat fel tûr a nî Tin thlêng te no te sil nân leh bêl nawh nan te hmun rem tak ruat a ngai ve a chhuatah tih mai mai tûr a nî lo Mî pakhatin bungbêl a nawhfai laun mî dangin tui la duh ta sela an intihbuaî loh nân tui dahna leh bêl nawhna hmun chu ruat fel a ngai a nî Tui dah khâwmna hmun leh thlêng te note silna hmun chbuar pêng hrang siam a tha Amaherawh chu tui leh bungbêl tihfaina hmun inbuaîh tak nî rawh se Mî zawng zawng a lian a tem tui an hman duh theuh avângin a lakna awlsam leh rem ngaihtuah tûr a nî

*ng. Thil dangte*

Inah chuan hmanraw dang tam tak a la ngai ang a mahse a then chauh hetah huan ziak a ni ang Buh zêm te thâi te sum leh suk te chingal thlawr bûr te chi bûr te hmunphiah te chem leh hrei te thlangra leh êm te fawng leh buhtuh bêm te faikhiat leh bawlhhlawh bawm te a awm ang Hêng hmanrua zawng zawngte hi a hman dân leh a hman hun ngaihtuahin nu chuan fel takin a dah na hmun theuh a ruat tûr a ni

Nu bengvâr chuan a ina hmanrua zawng zawng hman loh lai chuan tumah a tihbuaî loh nan engkim mahni hmun theuhvah a awmtîr fo ang a tin hman duh lo a nih chuan hun tikhawtlai lovin awl takin lâk theih nan a ruat ve bawh ang Ni tin in ohhông fai taka phiah a nih theih nân leh bungrua chu ni tin hrûk fai a nih theih nân eng kim silhfên te, puan zawng zawng te ei tûr te la deli hmanrua te thîngfawm leh tui chawina hmanrua te feh naa hman duh zawng zawng te a hmun fel tak ruatin a awmtîr tûr a ni Mi an thut dâwnin emaw an mut dâwn in emaw dawhkân hman an duhin emaw thil nepnawite sawn a fûl chuan nuin remfuat dan a thiam loh vâng a ni Chu nu chu nu bengvâr lo nu inthlahdah a ni zâwk A ohhôngte nuam taka au awm theih nân khawsak a thiam tâwk lo a ni Nuin engkim dah thât dân leh remruat dân zîrin a fate a zirtîr vûr a ni Chhôngkuain bungraw tha an neih tâwka an ruat felnaah chuan tupawh chu mi ina awmhote leh lêng apiangte chu an rilru a nuam duh a ni Hmanraw tha chu thil to tak a ni kher lo Mi an them thiam chuan thil tha tak takte pawh pawisa sêng tam lovin an in chu tha tak leh mawî takin an cheimawî thei a ni Hei hi nu zawng zawng tum ber pakhat a ni tûr a ni An in ohhông bungrua leh hmanrua zawng zawng chbe lova a awm reng theih nân a enkawî ngunin a vawng tha tûr a ni Ia chhông bungra enkawî thât a nih chuan

a tângkaina leh mawina rei tak a bo lo vang In êhhung  
 oheimawî dân tha ber an duh chuan nasa taka ngaituah a  
 ngai a ni Nu chuan chhôngkaw mamawh briat thiamna  
 te mawina ngaihtiamna te neih a ngai a ni Hêng thil  
 pawimawh tak takte hi nu bengvân a zir thei Chuvâng  
 in in nuam tak mawî tak hmanraw tha tak neim kan  
 ohhôngte tân awmna tha tak i ngaituah theuh vang u

### 3 Mei thuk

Mein in pumpui a tihlum theih nân thuk hmun ruat a  
 tha In leh bungruate hmuar lovin hem ro a ni fo vang  
 Chaw ohhûmtuin nuam takin a thawh theih nan leh engkim  
 fel tak leh fai takin a ruat theih nân mei thuk awmna  
 chu ông tak ni rawh se Thli awmdân nguhtuahin mei  
 khu chuan in pum pui tîbâl leh tihrehawm lovin pâwn  
 lamah a ohhuah thuaî theih nân thuk siam tûr a ni Thing  
 ohhêkna leh thuk an inbnah tawk tûr a ni nuam takin  
 thingtuah an lak theih nân ruat fel a tha Mei lum a  
 duhte an tam dâwn chuau pindau kilah awin lovin bang  
 laiah ruat a tha ang a thut nan hmun thum an hman  
 thei ang

Rap chu sang lutuk lovin hman lutuk tûr a ni lo A  
 huiam lutuk chuan thing a ro thuaî ang a meisi a tam  
 chuan awl takin a kâng thei ang In pum pui chu a kâng  
 zo vek thei ang Chu lo pawh chaw ohhûmtu chu harsa  
 lutukin buai takin a thawk ang

Mizo in tam takah hian thuk pakhat chauh a awm a  
 bêl pakhat chauh ohhuan theih a ni a duh ang angin  
 chawhmeh te thil dâng te chhuan rual theih a ni lo  
 Tui lum duh hun apiangah a awm theih nân leh chaw te  
 chawhmeh te chi hrang brang hmin hlin an ei theih nân  
 thuk pahnh te pathum te siam a tha êm ein Chawhmeh  
 obi tam tak a hmin veleha ei a nih loh chuan thapna tam  
 tam tak a bo thîn a chuvangin thil ei turteip an tihhak

sáwk theih nân thuk hauh te, thuk thum te in tuih siam a tha.

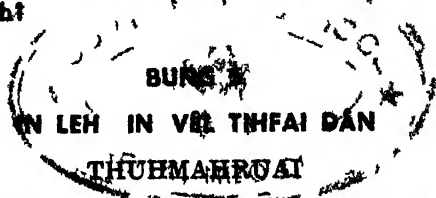
Thuk loh bang inkarah lei emaw rangya emaw bel a tha, in kan a hlauchawm lo zawk ang Ohhuat dáp chung ah tap ohhep lovin in hnuah lei atangin chbeh ni sol siam that leh ngai lovin a awm rei zawk ang a a fel zawk reng reng a ni

Tin naupangin mei te hêl chhuan sa te tui sa te an ban phak theih loh nân tapohhak chu zau táwka siam a tha

*Thiltih túrte*

- 1' In tha tek nê ni ta ang uia, a ohhông mawi nána thê mamawh hmaza borte ziaak rawh
- 2 In sikul piotian emaw in in emaw oheimawi nân pangpâr zang la tua an awm reng theih nân ngaih tuah la târ rawh
- 3 Pangpâr târ maw; dân zir la : theih ang angin pang pâr la la kûng sei táwk nein huana a lan dân ang thei berin novah emaw mauvah emaw târ rawh Hmon khatah dah táwt tauh suh
- 4 In pakhatah va lêng la eug vângin nge chu in chu hên a nawm a a nawm loh dânte ziaak rawh
- 5 Miso ram maw; ohhan tha ber : tih apiang a hming ngawt sáwm ziaak rawh
- 6 I têt laia thil maw; : hmuh tawhte zingah tûn thiong- la engnuge i rilu khawh hêr!
- 7 I tha sir hre rengin mahni in hmanrua fel takin ruat rawh.
- 8 In ohhôngin bed sheet in indah loh chuan Miso puam vâv emaw hmangin siam hrâm hrâm rawh
- 9 In ohhôngkaw ebaw kîl dân a fel zawk theih nân engnuge ruat-pha ang?
- 10 Hmon tûn i in oheimawi nân Miso puantah pakhat tel tel thrin mbuatah rawh

- 1 Tui dah khawmna leh thleng sil leh bel nawhna hmun rem ber sawiho rawh u
- 2 In thuk hman a nawm zawk theih nan engtinge i tih theih?



Mi tinin mahn taksa hriselna hi kan duh theuh va amaherawhohu kan hriselna tur kan tih loh chuan engmah sawtna reng reng aawm chuang lo va Mi thenkhat chuan an chak loh em emin emaw an ohhungle natna avanga an thihin emaw Kan vanduai vang a ni ' an ti mai thin a Nimahsela an hriselna an ven that loh vang te emaw a ni zawk thin

Chutichuan kan hrisel theihna turin mahn theuh ungaituah ngun ila chutianga mi tinin kan tih theuh chuan mi zang zang tan a tha theuh a ni

Kan dam theih nana tul ber pakhat chu faina a ni a Fai lohate leh bawhlawhnate chu a tenawmin a blaah aawm bawh a ni in chhung lam te in vel te, taksa leh silh fen bawhlawh te hi

Bawhlawh chu aawm lo thei a ni lo va Mi an tam chuan bawhlawh a tam bik lo thei lo, chu chu eng vang age ni ?

- 1 Chaw leh chawmeh buatsah leh ei avangin.
- 2 Bawhlawh rah avangin
- 3 Ban avangin
- 4 Zun leh ek avangin
- 5 Thh tleh leh rush sur avangin
- 6 Hnap leh chil avangin
- 7 Thil ei bangte avangin

Bawlhhlawh chu awm lo thei lo mah sela kan khawak dân a fel chuan nuam takin hrisêl takin kan awm zêl ang Engkim tifaun bawlhhlawh chu kan tibo tûr a ni

In ohbûng bawlhhlawh leh in vêl bawlhhlawh avâng pawhin natna tam tak kan lo chhar thei phin He mi kawnga kan invawn fela kan lo hrisêl theihna tûrin hei hî ngon takin i ngahthuahin tih theuh i tum hrâm ang u

### *In chhâng tihfai dân*

Ni tinin iqohbûng chu a bawlhhlawh hun apiangin phiah fai fo tûr a ni Chuvângin ohaw ei kham apiangin phiah ngei ngei tûr a ni Chu chauh ni lovin ni tin vawî khat tai ohpuat zawng zawng phiah fai a ngei a ni

Ni tin hmun phiah dân apiangin lu a balh loh nân puan fai tak khun a tha

### *A Ni tin in phiah fai dân 10) 179*

- 1 Tukverh leh kawng zawng zawng a zau thei ang bera hawn a tha
- 2 Ohaw ohbun leh ohawhneh siam nân bêl te suaukâng te, fian te silfai hmasak tûr a ni
- 3 Bûngraw sawn theih apiang chu sawn zetun pindan kî khat aţanga phiah tan a tha
- 4 Tin rapchung te mei thuk te tap te phiah tûr a ni
- 5 Ohpuat chu a vaia phiat faun bawlhhlawh zawng zawng khâwmîn dah khâwmna tha tak ruat theih a ni Bawlhhlawh chu dah reng tûr a ni lo va, pah ngâl tûr a ni Hâl theih apiang hâl a hâl theih loh chu m aţanga hla feah fel takin hmun timawi lo lovin pah tûr a ni  
(Bawlhhlawh pahna thu nakioah zir tûr a la awm ang)
- 6 Phuah fai huah engkim fel tak leh mawî takin a awm na hmun pânggeah dah leh tûr a ni  
Lo chhung a fai fo chuan a mawî zâwk a, a chhûnga chên a nuam zâwk bawk

*Aw In sil dân*

Ni tin in chhông phiat fai mah sela chawihkâr tîññ vaw,  
khat tal sil fai tûr a ni

- 1 A silnâ hmanrua zawnz zawnz lâk lâwk vek tûr a ni
  - a Hmunphiah
  - aw Hrókna puan
  - b Tui dahna
  - ch Tui
  - d Chhuat puan
  - e A awm chuan brush hman a tha
  - f Chingal emaw sahbawn emaw
  - g Thil hrik tiththih theihna (Disinfectant) a awm theih chuan hman a tha ve
- 2 A hmasa berin tukverh leh kawngkhar zawnz zawnz hawn vek tûr a ni
- 3 Bungrua zawnz zawnz thiar chhuakin ni a sat chuan pho vek tûr a ni
- 4 Tap leh a vêl zawnz zawnz phiah vek tûr a ni
- 5 In chung lam phiat hmasain bang leh chhuat kilkhawr zawnz zawnz nêñ phiah fai vek tûr a ni
- 6 Dawhkân zawnz zawnz sil fai vek tûr a ni
- 7 Chhuat sil fai tûr a ni

*Chhuat sil dân*

- a A kil remchâng ber leh kawngkhar hnañ lohua hmun ah chuan sil fan tûr a ni
- aw Puan fai leh tui fai hmangin hnung zawnz a tawh zên ban phâk theih apiang sil vek tûr a ni
  - b Chingal emaw sahbawn emaw hmangin nasa takin nawh fai tûr a ni Brush a awm theih chuan hman a tha
- ch Puan hubin hrôk leh tûr a ni Tui a lo balh khu apuangh peihin tui fan thâk tûr a ni

- d Tin, a tanna hmun a tang khân hui takia hrûk leh tûr a ni  
 8 Tukverh dârbhlalang a nih chuan nawh fai vek tûr a ni  
 9 Bungrua zawng zawng hrûk fai vek tûr a ni.  
 10 Chhuat a hui hunah bungruate a hmun ngaijah dah leh tûr a ni

*B Kum tin tum khat kim taka tihfai dân*

Ni tin vawi tam tak in ohhông phiah fai ni sela chawlh kâr tinin vawi khat sil ni bawh sela kum tin vawi khat tihfai kim vek bik tum neih a tha. Aun tha ber chu fa vâng a ni Fûr ohhông zawng zawng in tha a lo hmuar a thlasik leh nipui bunin ni a ên bik avângin bawhhlawh a lang a hrisêl lohna chang ni lovin rilru pawh a tinuam lo dâk a ni Thinga sante mauva sante nawh fai nân ohingal hman a tha êm êm

- 1 In tihfai bik tum chuan in atanga lak sawn theih zawng zawng chu sawn ohhuah vek tûr a ni
- 2 Bawm ohhônga awm zawng zawng hmanrua te pho ohhuah vek tûr a ni
- 3 A tihfai theih apiang tihfai vek tûr a ni
- 4 In a ruah tak tak chuan ditip atangin bang te bangrel te ohhuat kilkhâwr zawng zawng te in ohhông pum pui chu phiah fai hmasak tûr a ni
- 5 Phiah fai huah chuan nawh fai tûr a ni
- 6 Kawngkhâr te pindan bang te tukverh te nawh fai vek tûr a ni
- 7 Tin, bungrua zawng zawng chu a dahna ngaijah fel takin dah leh tûr a ni

*In vâi tihfai dân*

In tala englo tin a pite emaw a awm chuan a lo tawih a, a tâng châng ahman nim em ro ngai lovin ruabin emaw a tihfai a a lo tawih lohual thin. Nân a em ro leh a, a ro ahman thin a lôn a, beruakak a nawi tam tak a lôn tala,



hri nung a awm baw a Chu mi chu kan híp tel  
nan kan taksa ohhúngah natna hri nung chu a lq awm  
natna kan lo vei thín Chu chang a ni lo va a rim a  
hhe baw

Tho sawng sawngin tui nân hetiang bawhlhlahw chu an  
tuhzâwng a ni Thoten natna hri an kalpui thîa Thil  
enawm tak tak leh natna hrite an bâwm thín a an keah  
an bawhlhlahw a bet thín a ei tûrte an bâwm a hriat  
blânin taksa ohhúngah natna hri te bawhlhlahw te a  
thei a Mit te hmui te hian natna hri an kai ehuan  
loh a awl êm êm Mun pân nei sela thovin a bawm  
a pûn duh a ni chu chang ni lovin mi pan an bawm  
ei tûr te mi taksa te an bawm chuan a tenawm a  
hlaubawm baw a ni Chuvângin in vèlah bawhlhlahw  
ngnah jawh thei leh jawh thei lo pawh awmtîr tûr a ni  
khâwm fai a a paihna hmuna fel taka paih tur a ni

Naupangten hmeichhia leh mipa pawhin in vèl tihfai  
an zir thei Ni tin an phiat fai ang a in vèl leh in  
an phiat fai ang a a paihna hmun ruat saah chuan  
a paih ang a hetiang an zir chuan kawng hrang hrangah  
ma an sâwn ang a Naupang nungchang tha an zirtîr a  
ni ang a rinawmna leh mawi ngahthuahna an zir baw

### BAWLHHLAWH PAIH DAN

#### A Bawhlhlahw paihna hmun

In aţanga a hlat theihna ang berah khuarkhurum fel  
leh hâlina hmun fel tak ruat tûr a ni Chutichuan in  
bawhlhlahw leh in vèl bawhlhlahwte chu a hmun  
fel taka paih tûr a ni Tin bawhlhlahw paihna hmun  
chu vawn that tûr a ni

Thlun bawhlhlahw a len bo loh nân leh hmun tina a in  
sem darh loh nân khuarkhurum thûk fe laih a tha a ni  
Bawhlhlahw paihin a vawn khuarkhurum ngejah a lôt tûr  
a ni A vèlah engmah paih loh tûr a ni A thûk tâwk loh

chuan rang takin a khat mai ang Bawlhhlawh a liam ang  
 a a khur siam chu tangkaina reng a awm lo vang A  
 chângin khuarkhurum chhângah bawlhhlawh hâl theih a  
 ni Chu mi hâina lei kang chu huan atân a tha êm êm  
 Bawlhhlawh thenkhat hâl lohvin khuarkhurum thuk takah  
 a awm chuan ni em leh thli leh ruah nanin a lo tawih  
 chuan huan lei tithatuah a tha a ni Chuvângin khua  
 khurum te bawlhhlawh paibna hmun te huan chhâng  
 emaw huan hna takah emaw a awm theih chuan a tha  
 Thawk rim lutuk lovin lei siam that theih a ni ang a huan  
 thlei a tha zawk ang

*Aw Tui bawlhhlawh luanna*

Kan fai theih cân tui tam tak hman a tûl a ni Taksa  
 te silhên te bungbêl te in te tihfai nân tui kan hman  
 lo thei lo Kan hman hnu erawh chu kan duh tawh lo hle  
 Chuvângin in atanga tui bawlhhlawh luanna tûrin a kawng  
 fel takin kan siam tûr a ni Tui bawlhhlawh a awm reng  
 chuan tho te thosi te an pung ang a bante pawh a chhe  
 duh êm êm Chuvângin tling reng lovin a luang bo nghâl  
 tûr a ni A tlin reng chuan chhâng tui bawlhhlawh atang  
 chuan tho te thosi te a lo piang ang a chu rannung atang  
 chuan natna kan nei thei Chutichuan tling lovin a luang  
 bo nghâl zêl tûr a ni A luanna kiang vêl pawh a fai reng tûr  
 a ni A luan lubna khuarkhurum chu ni kang hmun a tha  
 In huah lutuk a tha lo Huan chhângah awm thei sela,  
 thâl hunah chuan lei a tihnawng deuh ang a a tangkai êm  
 êm ang. Thuk tak taka lai ni sela chu khuarkhurum chu  
 lung liat fe fein tukkah ni sela lung zingan tui bawlh  
 hlawh chu a luang zêl thei ang a thoten an bawm thei lo  
 vang Achâng châng chauhvin chu ni bawlhhlawh khua  
 khurum chu tihfai a ngai ang

*B Ran*

( Mui ran vuh dan te huan enkawl dân te lehkhau dangah  
 zawk an tum avângin hetah hian thu tlênte cheuh zawk a ni )

Ran zun leh êk chu in vêlah a awm chuan a tha lo. Chu in hnuah ran an loh nân pîn a tha. Dên tha hnuah chu ran loh dâl nân in vêl hung a tha. Ran in brang a tha. Mihring awmna a fai angin ran in pawh a fai g tûr a ni. A hmun chu awi denh ni sela a in a diak nân tuihâwk luanna siamin vên that tûr a ni. Ran chu mihring in hnuah lutukah sak tûr a ni lo. Âr pawh ohhûng leh sumhmuna awm lovin in bran neihtr a tha. Êk chu huan atân tha tak a ni. Sâpbawkbâwn tân a bik. Ran êk leh âr êk bring hman tûr a ni lo. Chu .gi- dahna hmun neun lak khâwm a tha. A ro hnuah nêh pawlhin huanah dah a tha. Bawlhhlawh khâwm wkin sakawr te hawng te kêl te êk chu khuarkhuruma awm a tha. Leia khâwm mai mai a nih chuan ruahin a na a tiêng thîn. Ran êk ro huan lei tiêhatuan a tang êm êm.

*Bâwng in* Bâwng in hmun thu kan sawi tawh a bâwng tûr zât ngaihtuahin pindan bring siam a tha. Sâwr lai a nih chuan a pui leh a no chu pindan brangah fel tak in ruat tûr a ni. Ran awm nan hmun chêp lutuk a tha lo. Ran kan vuh chuan kan duat ve tûr a ni.

*Kêl in* Sawi tawh angin kêl in hmun chu fel takin ruat tûr a ni. Kêl chuan diak leh hmun vâwt an tuar theih loh bik avângin a in chu dawh kâna sak tûr a ni.

*Âr in* Thli na lo hmun a ni tûr a ni. Âr awm zât ngaihtuahin a in chu sak tûr a ni. Chêp lutuk lovin nuam takin an awm theih nân dawhkan te bâwm te ngaihtuah ve tûr a ni. Âr tân hmun diak a tha lo. Chuvângin ran dang in angin fai takin vawm tûr a ni. A êk khawm an tum chuan awisam takin an lak theih nân a in sak dan uat fel a ngai a ni.



apiang pho la a dahna i tihfai tak tak hnuah bung  
rua dah leh rawh u

- 6 I inen vèlla hmun bal te rannung duhzâwngte awm  
apiangte ohhinchhih la tin a fai theih nân tui  
bawlbhlawh luanna te tui bawlbhlawh luan khâwm  
nân khuarkhurum te siam rawh
- 7 Bawlbhlawh paih nân hmun remchâng ber i tih apiang  
ah khuarkhurum siam rawh u
- 8 In ran vulh zawng zawng awmna ngaihtuahin engtin  
nge a awmna tûr in siam that theih eng?
- 9 I ina mi e tûra kal apiangin vut an phul theih nân  
vut khâwmna ruat rawh
- 10 In in vèlthe chu phiat fai la bawlbhlawhte chu a paih  
na rem ber leh tha ber i tihah paih rawh
- 11 In sikul vèlah ran êk a awm loh nau hung rawh u

## BUNG 4

### PUAN SŪK FAI DÂN

#### TIIUHMAHRUAI

Puan sūk hi a mamawh êm êm a chaw ohhum te chaw  
ei te nan pawm te hian puan a bîl duh em êm a hna te  
va thawha rit han phurh phei hi chuan thlan a ohhuak  
nasa a thawmhnaw a rimobhian a bâl duh bie thîn a  
Tin silhfên bâl chu a mawî lo va a hrisêl lo êm êm baw  
a nî Puan bâl tak chu a hmuar duh a a chhiat pawh a  
chhê hma baw a natna hrikte pawh bâlah chuan a awm  
duh a chovângin natna pawh ka a hlauhawmin mi dangte  
pawh hnawîh darb a hlauhawm bîk a nî

Chotichuan mi zawng zawngin an hrisêl theih nân te  
an thianghlun theih nan te leh an rim a tui theih nân te  
insūk fai fo a tûl êm êm a nî Silhfên chauh nî lovin mut  
puan te hrûk puan te dawhkân puan te leh puan dang  
rêng rêngte sūk fai fo a tûl êm êm a nî

Tin, puan sūk sūa a sūk dân thām si loh chuan a chhe dūh  
hle baw a chvāngin puan sūk dân nī a ngai baw a nī  
A dân dik taka sūk a nih chuan a chhe hma chitang lo vāng  
Laa sām puante chu sūk dân thāa sūk a pawimawh êm  
êm nuchungin sakhmā sām puante chu a pawimawh leh  
zui a a sūk dân dik loya sūk a nih chuan a chhe hma a  
vaw khat sūkeh puan man tam tak kha a lo chhe vek  
mai thīn a, a sūk dân dika sūk a nih chuan rei tak a thā  
a, a maw rei zāwk êm êm a chvāngin a dân taka sūk bī  
a pawimawh êm êm a nī

Mī tam takin sabbawn lei theihna an nei ta a, sabbawn  
thā hman tūr a nī Sabbawn a awm loh leh tui ngawta su  
lovin chingal sām a thā In tīnah chingal hman sela māsūk  
nān leh hmanrāw tūhfaī nān a thā êm êm

### I La ngawta sām puan 27/2

A hman berin puan rawng nei leh nei lote chu dah hran  
tūr a nī A rawng nei lo apiang chu sūk hmasak a a rawng  
neite chu sūk hnuhnūn tūr a nī a a rawng luang theite  
chu sūk hnuhnūn ber tūr a nī

#### 1 Puan yār

- Tui tam emaw tui vāwt emaw hman theih a nī a
- a Sūk fai a awi zāwk theih nān puan bāl sūk tūr chu  
tui vāwtch obiah a thā dārkār 24 ann rei suh so
  - aw Tui bāl a a puan lāk obhuah hman chu mī tui chu  
paib tūr a nī Duh chuan hman tin lebah hman a thā
  - b Puan sūk tūr chu ngua taka en vākin a bāl laite a  
awm chuan ngua takin nawh tūr a nī
  - ch Tui leh sabbawn emaw chingal emaw hek lutuka  
hman lovin fai taka sūk tūr a nī
  - d Puan chu a fai hman tui faia thēnh vek tūr a nī
  - e Puan chu sūr hman lehiina ruel taka pawtin thām  
a loy bo theih lohna hmanah pāwa sūasāb phō tūr a

ní Ní saa puan pho réng réng chu nisa lova zâr a  
 chuan a hrisêl zawk êm êm a, puan vâv chu a vâv  
 duh zawk bawk

A ro tak tak hnuañ seng a a dikzâwnge lehlín a a  
 ðhuina zawnge zawnge pawh rual tûr a ní

Tha taka theih tûr a ní

Puan nawhna a awm chuan nawh mâm tûr a ní a a  
 awm loh chuan zût mam emaw thut mam emaw tûr  
 a ní

A dahna hmunah dâh fel vek tûr a ní

*Puan rawng nei*

Chiah tûr a ní lo Chiah chuan a rawng a dâ ang

A vâv sūk dân angin sūk tûr a ní a nimahsela rang  
 taka sūk a ngai a ní

Ní hlmah zâr tur a ní nisa phoa nih chuan a dâ ang

A ro hnuañ puan vâv kan tih dân angin a dikzâwnge  
 lehlín a ðhumate pawh rual taka zût tûr a ní Chu  
 mí hnuañ fel taka theipin a dahna ngai dâh leh tûr  
 a ní

## II *Puan chhum thu*

Laa siam puante chauh ohhum tûr a ní Sahmula siam  
 puan emaw kan ohhum chuan a chhiat mai theih avâng  
 in dân naranin ohhum loh tûr a ní Natna hri emaw hrik  
 tam tak emaw a awma rin a nih chuan puan chhe duh  
 mah sela ohhum loh theih a ní lo

*Puan chhum chhan*

Puan a vâv theih nân fai taka sūk a ní saa pho ro chu  
 a vâv reng thei a. Ní hlima zar reng chu a vâv lo  
 deuh thia a ní Tin puan a balh lutuk chuap a vâv  
 ðha thei ðhin lo va theih tawp in nawh fai hnuañ sah  
 hawn emaw ohingal emaw hmangin a vâv ðhat theih  
 nân ohhum a ngai a ní Chingal hman chu a vâv a  
 chawng dâh

- aw A thianghlum theih nân puan thenkhat ohu thil rim  
ohhwa emawa thil tenawm emaw kai chuan su fajin n;  
saah pho mah sela a rim chu a reh tak tak lo a ni  
A thianghlum tâwk loh avângin ohhum a ngai a ni
- b Natna brik thih theih nân sūk fai ngawt chu a tâwk  
lo va brik tithihna damdawi hman pawhin thikher  
lo pawh a awm a Nimahsela dârkâr chanve ohhum  
in brik zawnz zawnz a thi vek thei a ni Mi damlo  
natna kai theih mi thawmhuaw hman hnu rêng rêng  
chu mi dangten an kai ve loh nân dârkâr chanve  
ohhuan so târ a ni

## 2 Puan chhum dân

- a La ngawta siam puan rêng rêng chu ohhum theih a ni  
a nimahsela puan rawng nei thenkhat chu ohhuma  
a rawng da vek theite a awm a thenkhat chu a rawng  
luang thei lo a awm bawt a ohuvangin dânnaânin  
puan rawng nei chu ohhum loh târ a ni a nimahsela  
ohhum a tûl ohuan ohhumna tuah chi tiêm telhin a  
da lo deuh a ni thei
- aw A ohhaka puan var sūk dân ziak anga sūk phawt târ  
a ni
- b A fai hnuin sawr a tîuah emaw bêlah emaw tui vâwt  
dah a, ohutah ohuan puan chu dah a Soda alêmtê leh  
sabbawn phuan nân dârkâr chanve lai ohhum târ a  
ni Puan dah hman tui chu ohhuan sat himasak târ a ni  
lo, puan chu tui vâwt dah a ohhum zâwk târ a ni  
Tui a lom hnuah emaw a so hnuah emaw puan chu  
thiâk chauh a nih ohuan natna brikte thi vekin  
thianghlum ve bawt mah sela tui vâwt dah a ohhum  
ai chuan a vâ lo vang tui lom leh tui so chuan bâl  
a pawm a tui vâwt dah a lo sa telh telh chuan bâl a  
târ zâwk a ni
- qô Ohhum zawnz vèleh tui vâwt tiênh târ a ni Chu mi



zawhah sâwr a pho ro tûr a nı

Tin emaw puan chhum nâna hman hnu chuan fai  
taka sil a nı saah pho ro tûr a nı Puana bawhlblawh  
awm kha a lo chhuak a tichuan tin emaw bôl emaw  
ah khân a lo kai a a lo bawhlblawh ang Sâhbawn  
nêna chhum chuan bôl pangah te a bet a a rim te a  
lo tui lo va chuvângin thil dang atân hman tlâk a nı  
lo va Sil thuai a nih loh chuan a rim te chu a chhe  
zual a a tihfai pawh a lo harsa zâwk a hman tlâk  
loh a lo nı mai thin a Chuvângin thil dang atân  
hman tlâk a nih theih nan hman zawh veleh sil fai  
thuai tûr a nı

### *III Sahnula siam puan*

Thawmhaw chu a mai mala sūk theuh tûr a nı

Tui lum tâwk lek hman a tha sa lutuk emaw a vâwt  
lutuk emaw hman tûr a nı lo

A vârtê sūk hmasak ber tûr a nı

Chu mı dawtah chuan a rawng luang lo chi sūk tui  
a nı

A bnuhnung berah chuan a luang chi sūk tûr a nı

Puan chu sahbawna nâwt lovin tui lum tlêm deuh  
chawhtawlhah emaw daha kuta sahbawn chu nuai  
phawn tûr a nı

Tin tui phuanah chuan puan bâl chu a fai thlenga  
hmeah tûr a nı

Chu mı hnuah tui lum thianghlimin tleuh tûr a nı

Herh sâwr lovin hmeah sâwr tûr a nı

Hruah pho mai mai a tha lo Kawr awmdân pâng  
ngai dîm takin pawh hnuah chuan hman fai takah  
hlobetah emaw lekha phêk hlaiyah emaw pho ro tur  
a nı

A rawng a dâk duh chuan nı sa takah chuan pho a  
tha lo mahse sahnula siam apiang chu a rang thei

ang berin ro rawh se

- k A ro hnun a dikawngin lehline thlehah a dahnea dah that tûr a ni Sahmula siam puan te kawr te nawh mām a ngai lo ve Tha take thleh a dah that tûr a ni

*Thiltih tûrte*

- 1 In pāwlin puan vār theuh su ula a zût mām thlengin bei rawh u Tin a sūk dân ngaihtuahin tha ber aţangin indawt zêlin dawhkanah dah rawh u
- 2 Sahmula siam hman tlāk loh puan them emaw ohhūm rawh u Sahmula siam ohhum loh nēn a inan lohna (ohhum a that lohziā) ohhinohhiah rawh u
- 3 Kawr pakhat sahbawo hmangin su l a dang chingal hmangin su rawh I ngai dânin puan sūk nān a eng nge hman tha zawk?
- 4 Puan : ohhūm ngai em? Eng vāngin nge achāngin ohhum a that a s that loh sawi ho rawh u
- 5 Zo khuah : thian hnēnah puan sūk dân leh a ohhum dân i brilh dân chuan engtinngē : brilh ang? Kim takin ziak rawh

**BUNG 5**

**SILHFĒN LEH MUT PUAN THU**

**SILHFĒN LEH PUAN HMAN DÂN**

Mi an mizia leh an awmdân ang zêlin mut puan te ohhūn silhfēn leh zân silhfēn ruat tûr a ni Puan siam dân te a rit nge rit lo tih té ngaihtuah tûr a ni Puan tam lutuk leh silhfēn tam lutuk hman chu dân tha a ni lo Mut puan a rih lutuk chuan obawh that theih a ni lo Silhfēn taksa dep ber chu thui maw lovin chuar nei lovin maw tak thui a tha a ni Chu lo pawh chu puan sūk awl sūk zin theih mī a tha He mī ramah hian mī tam tak eba mufēn khum an inţāwm a tin mut puante pawh an

antawm Mi silhfên te an ha thîn a Hêng dante hî a tha  
 mo êm êm a ni hrisêlna lamah chuan hmelm a ni Mabni  
 mut puan hman leh mahni silhfên chauh hman hi hri  
 panna dâltu a ni Nausên te naupang tê tète mabni mut  
 ma khum hrarg theuh neih a tha êm êm Anmahni tân  
 chaub ni lovin ohhôngkua leh mi dang zawnz zawnz tân  
 dân tha a ni Pian tih atangin mut hran dan an zir chuan  
 muam takin an a m ang Mahse naupang te tete chu an  
 mahnin an mut chuan an mut puante ngaituab sak an  
 ngai bik a ni Awnghshah chu a lum tâwk tur a ni Bed  
 phet sin hnuah kawmawl hri tak a sir leh lam leh lam  
 phleh luh theih mi hman tur a ni Zinkhuun an lum reng  
 theih nau buatsuh tûr a ni Zo rumah hian hrisêlna kawng  
 dân tha lo ber pakhat chu a chhûn a zân silhfên pâng  
 ngai hak reng hi a ni Chutanga an tih apiangin thlansa  
 chu a awm reng a an pho ro ngai lo a ni An silhfên chu  
 bal êm êm a awm reng a nih chuan hrik kh khumfate tan  
 tuina hmun remohâng tak a ni Chu chauh chu ri lovin  
 taksa vun kaw chik chek li a ti ba vhlhlw a a duh duh  
 in hna an thawk thei lo Mipa zawnz zawnz te hmeichhia  
 zawnz zawnz te naupang zawnz zawnz te an ohhûn silhfên  
 hi p vekin zau kawr chauh hman a tha Zân kawr atâna tha  
 chu mâwl tak mar lo hâk theuh a tha Iukham hnuaih  
 silhfên thlep dah lovin a zâra zâr a uih chuan atikah hak  
 a nuam tâwk a ni

Chhûn leh zânah pawh mar reng reng a tha lo Kawng  
 hrên emaw kawr nghâwng emaw bân emaw hrên mar tûr  
 a ni lo Chhûng khata mi zawnz zawnz an silhfên balh  
 hun apianga an thlâk theuh theih nân an nei theuh tûr a  
 ni Silhfên thlak thu te sâk thu te dân nghet siam theih  
 a ni lo Mi awm dân leh mi hnathawh dân zir a ni ang  
 Nimahsela nu khawsak thiam chuan a chhûngte zingih  
 rumah silhfên bal emaw rimchhia emaw hâk a phal lo  
 vang A rimchhia chu thlansat vâng chauh ni lovin nausên

zun khum emaw êk khum emaw bawlhhlawh tenawm kai  
vâng emaw a ni

Mizo ramah hian achângin zing leh tiai lama vâwt a  
mahse chhûn a lum êm êm Chuvângin kawrhnuai lum  
tak harsa taka hlih theih mi hman aun kawr chung lum  
awl taka hlih theih mi hman a tha zawk

Puanfên fual lutuk chu a mawi lovin a hnawksak baw  
puan a hek baw a a bâl awl baw Kawr bân sei chu a  
lum a inchei thu ngaihtuah n a mawi Mahse sikula hâk  
tbin leh rawngbawl nân a rem lo viau mai

Silhfên zawng zawngte chu a mizia leh a hun ngaih  
tuahin a inhmei tûr a ni Silhfên thu dan tam tak zir  
a ngai angin silt fên inbel dan thiamna kawngah pawh zir  
tûr a tam ve Silhfên hâk tur thute silhfên hâk dan thute  
a kip a kawm ziak theih a ni lo Mi thenkhat chu an in  
chei dau a tha reng a ni A hun ngaihtuahin an inchei  
dân a inhmei fo thin Hông mite hian thil tha min kawh  
hmuh a ni An inchei dân enin inchei dân tha zir ve theih  
a ni Kawr pan lutuk leh maimaw puan ni tina hâk chu a  
inhmei lo a ni Kawr puan ropui lutuk leh rawng lâr  
lutuk chu nula tân a tha lo nula lâr dân a ni

Sam rawng te mit rawng te vun awmdan te mihring  
thu a ni lo Hmêl awmdân te pawh an tidanglam thei bik  
lo Mahse him hmêl pun leh silhfên inhmei leh a hun  
zirin mi rilru an tiuam thei Chhôngte zawng zawng  
chungah mun thu an nei theuh nuan thu a nei bik Nu  
chu thu neitu ber a nih avângin sikula zir ohbângin mi  
chungah thu tha tak neih theih nân sikula luh ohbâng  
zawngin inchei dân tha : zir theuh ang u Zir huah be  
mi kawngah hian mi dang zirtir ve tûr a ni

#### *Thiltih tûrte*

- 1 Chhôn kawr leh zân kawr neih zât tûl : tih apiang  
ziak rawh

Mahnî zân kawr siam rawh  
 I nau tân kawr lum phiar rawh  
 I hmêlbrîat zingah inchei dân thiam bera : ngaih sawi  
 rawh

## BUNG 6 IN LAMA THIL NUNG HLAUHAWM THU THO THU

Tho hi rannung tê tak tê mî seh thei lo a nî a hlahh  
 rawh kan hlah lo hle a nimhsela tho hi sakei aî pawhin  
 hlahhawm zawk em em : nî Tho hian thil bawhlhlawh  
 leh thil tenawmte an bawm thîn a tin kan hmaiah te  
 kan mitah te kan taksaah te a fu a natnate mîn kastir  
 thîn a tichuan tho a angin mî tam tak in thi thîn a nî

1 *Tho nun dân* Tho chu a tui dawn chuan a lung tana  
 hmun nuam ber leh ei tur tha ber awmna hmunah a tui  
 hîn A tuina hmun tha ber pahnihte chu thil tawih  
 imun leh êkna hmun a nî Thil tawih zinga a duh ber  
 chu thlai tawih a nî a tin ra : êk leh mihring êkte hi a  
 duh a a duh ber erawh chu sak : rek a nî Sakawr êk  
 chu a thar lai chauhvin a duh a dârkaw sawmhniñ leh pali  
 hnuah chuan a duh tawh lo Tho tui chu a vâa a a tle a  
 enlennar kan en chuan buhmal tihmam ang a nî

Tho tui dân chu a intiingin a tui a a tui tâwpah chuan  
 hmun khatah tam tak a lo awm khawm thîn Tin pawn  
 lama a lan theih loh nân a tui chu êk kârah te chuan a  
 phûm thîn An tui a lo hun chuan sawmhniñ emaw  
 wmgaw emaw lai arualin an kalho thîn a an tuina hmun  
 h chuan inai delin tawt takin an fu a an tui thîn a nî  
 Tho pakhat hian tum khatah za emaw za leh sawmnga  
 emaw an tui thîn chutichuan hmun khatah tho sawmnga  
 lo awm khawm ang sela an vai chuan sângsariñ leh zanga  
 lai an tui thei ang

Tin tho pakhat hi an dam ohhûngin tum nga emaw

tum ruk emaw lai a tui thín a chutuchuan tho pakhat chu  
a thih hmain zasarih emaw zakua emaw lai a tui hman  
thín a nı. Khua a lum chuan tho tui chu a keu thuaı thuaı  
ı a lung chu a lo puitling thuaı thuaı thín Chawlh  
kâr thum chinah a notête chu an lo puitling a an tui thei  
nghál a nı. Chuvangin a lo pung sâwt êm êm thín a nı.  
Tho tui chu khua a lum chuan dârkâr riatah emaw a rei  
berah darkâr sawmhni leh paliâh emaw a keu thín a nı.  
A tui a han keu chuan a lung tê tak tê Grub (grab) an tih  
chu a lo chhuak a chu lung rawng chu vâh tak a nı a ke  
a nei lo Chu nı lung pian dân chu berâm pa lı ang deuh  
hi a nı a a hmâwr leh lam a zum a a hmâwr leh lam  
erawh chu a lian a nı. A hmâwr lian lamah chuan boruak  
hip theihna kua pahni a nei a. A hmâwr zum lamah  
chuan kâ a nei a a kaah chu n thil kawm tê tak tê a  
awm a a vah hun chuan chûng thil kawnte chu a hman  
thín. A hmâwr zum lam chuan a kai thín a nı. Tiu an  
awmna hmuna lungte chu an hreuh a tam tak an ei a.  
Thil tui chauh an ei duh a an ei dân pawh a sûtın an sût  
lût thín a nı. Puar em êmin an ei a anmahni pawh an  
thang duh hle thín. An ei puar hau chuan mahı theuhvin  
bâwm an siam a an bâwin siam a lo hun chuan an rawng  
pawh a lo danglam deuh thín, var tawh lovin tlêmin a lo  
eng deuh hle tawh a sailungvar rawng ang a lo nı. An  
vun pân lam chu khawihni an ang an nı bawh Bawm  
siam a hun chuan an awmna hmuna an kalsan a hmuna  
lum leh ro zâwk lam an pan thín.

An bawm chu anmahni vunin an siam a an bawm  
chhûngah chuan an tawm a tin a vun chu a lo thar a a  
hmêl awmna pawh a lo danglam nasa hle a buhchîm  
ang an nı thín. Bawm chhûngah chuan thi ang main an  
awm rib reng a nı. Khua a lo lum chuan nı thum emaw  
nı h emaw huah a lo chhuak a a lo chhuak tih chuan  
tho pawh a la ang lo hle rawng pawh a la nei lo a ngui

hle a a la thlawk thei lo bawk A lu lamah chuan englo  
ham puar ang deuh a awm a chu chuan a lo chhuah dāwn  
in tanpu a a lo chhuah hnu chuan a hman leh tawh lo  
a a lu chhūngah a bíp lūt a nī Pei lo teah a thla chu  
a parh a a thlawk thīn

## 2 Tho taksa thu

Tho taksa chu hmun thumin thei theih a nī a a lu a  
awm a pum Tho luah chuan mit hnpui pahnih rawng  
ben uk a awm chu mit hnpui chu mit te tak tē kil ruk  
nei sāng tam taka sim a nī A lu chhīpah chuan mit  
ding mit narin pithum a awm bawk Chuvāngin tho  
chuan vaw lehkhātah engkim a hmu ngāh thuan thuan a  
nī Tho kā chu ka narin ang a nī lo lei sei tak dawt ang  
a nei a lei hmaw chu a khī a bāwk pahnih a awm  
Chu mī bāwk pahnih inkārah chuan a ka kua chu a awm  
A englo ei dār chu thil tui chu a sūtin a sut lut a thil tui  
o chu a ei thei lo A thil ei turah chuan a hīl a luantī  
a chu chuan a titua tichuan sut lūt thei a nī A lei  
chu a hman loh lei chuan a lu sirah a thlep a Tho tak  
chuan mī a seh thei lo A luah chuan a kī tē deuh a awm  
a chu kī chuan thil rim a hre thei a nī

Tho āwmih chuan a dum tial pāh a awm a thla  
pahnih a awm bawk a a thla chu par tak a nī A thla  
dang aiah chuan a āwm leh lūm leh lamah bawk pahnih tē  
tak te a awm chu chu a thlawhna tanpuitu a nī Ke paruk  
nei a a ke hmawrah chuan tin pahnih a nei chūng tin  
e obua kawm a nī Cūng tin pahnih kārah chuan bāwk  
tē tak nem tak ban tak a awm a chu mī bawk ban tak  
chu hmangin a letlingin a kal thei a chu mī bāwk ban tak  
chuan a bet tlat thei a nī A pum sir rawng chu a uk a nī  
a a laiah chuan dum tial pakhat a awm a a pum leh lam  
leh lamah chuan kua te tak tē panga a awm a chu chu

boruak hipna a ni

Tho chu a lu tua hnim chuan a nung thei a a pum lem hnim erawh chuan a thaw thei lo va a thi thin A pum ah chuan a thluak a awm zawk a a lu thlawn chuan a la vak thei A awm leh a pumah chuan hmul tam tak a awm

3 *Tho thiltih leh a hlauhawmzia* Tho hian thil tawih leh ohhla an ei duh a kan awmna hmun chu min tih thianghlum sak thei a chu chu a tangkai vena a ni Ni mahsela an tangkaina ai chuan a hlauhawmna a tam zawk em em Kan hmelmia ropui tak a ni Tho avangin natna chi brang tam tak a leng a mi tam takin an thih phah thin a ni Thil tawih leh thil chhiate an bawm thin a an taksah chuan hmul tam tak a awm a thil tenawm tak leh hlauhawm takte an kai a an thlawhna apiangah a tla leh thin a okutiangin hri chu kawng brang hrangin tho atangin a darh thei a ni Tho taksaa hmul tam takah chuan thil bawhlhlawh a bawm laim natna hri germ an tih chu a kai a an thlawhna apiangah a tla leh thin a ni Tho ke chu a ban avangin natna hri a keah a bet thei a a vahna apiangah a tla leh thin An chilah chuan natna hri a awm a an fukna apiangah an ohhak chuan hri chu an ohhak tel thin An ekah chuan natna hri a awm bawh a an kalna apiangah an e ohhuak thin Tho hian thil chi burih an duh em emte chu thil bawhlhlawh (thil tawih leh thil ohhiate) leh mibring thi ei turte bi a ni Chuvangin tho hlauhawmzia chu a briat theih a ni Thil pawhlhlawh an bawm a an ei a chuta tang chuan an lo kai a kan ei turah te an fu a an ohil an ohhak a an ek khum a an in thung a kan ei turah chuan thil hlauhawm tam tak a lo kai lo thei lo tin natna hri pawh a tel lo thei lo a ni Thil pawhlhlawhahte an fu a an thlawk a kan hmaiah te kan mitah te kan taksah te an fu leh a an va tenawmin an va hlauhawm em !



Tin an pung duh êm êm si a Kan ram a hrisêl theih  
 an tho kan tibo hrâm hrâm tûr a ni Kan in vêlah thil  
 awih te thil bawlhhlawh te kan pah tûr a ni lo Kan ei  
 tûrte thovin a bawm loh nân kan ohhîn tha fo tûr a ni  
 Tin tho chu pân bawmtir hauh loh tûr a ni panah bawlh  
 hlawh a tilûtin a pân duh a ni Tin kan pan bawmtuten  
 midang an bawm ohuan kan pân chu an kai thei bawh  
 a ni

Ram hriselna duh apiangte chuan tho tibbona hi an  
 gahituah hrâm hrâm tûr a ni

## II Vaihmitte thu

Rannung tê tak te thosi anga min seh thei tho chi a ni  
 ber a Tho chi zawng zawng hi mihring hmêlma lian tak  
 an ni

1 *Vaihmitte nun dân* Hêng thosi te tak tê hi mak  
 tak leh ropui tak a ni Khawvelah hian ram tinah an  
 awm tih theih a ni Ram lum leh vâwtih pawh chi hrang  
 hrang an awm An ei tûrte chu sa leh thlai a ni An duh  
 zawng ber chu mihring thisen a ni Mahse a awm loh  
 chuan khawizû pawh an duh êm êm

2 *Vaihmitte taksa thu* An kê chu tê êm êm mah se  
 tnil tê tê tam taka siam a ni An ki ohuan hmul tam tak  
 nei a ki chu a inzawmna 14 a awm An ki hmul chu  
 ni hriat nân beng angin an hmang a ni thei He rannung  
 a hmui feikibâr ang hriam tak hmangin mihring vun  
 a vit thîn Zawî zawm a hmui te a ki te mihring  
 nisen ohhûngah a luhtir vek thîn A ohil chu thisen nê  
 pawh a chu mi ohil avângin taksa a thak thîn

An thlawh apiangin a thla a ri thîn minute khat  
 ^ \_ g n vawî 3 000 an thla an zâp Ruahbing sârnaah  
 awm mah se iutuh lovin an awm thei an  
 \_ \_ \_ \_ chak êm êm avângin Vaihmitte nu chu a lo tui a

a tui chu tui chungah ahlâwmin a dah a A hlâwm khâwm nân a ke huong lam a hmang thîn A tui chu a keu veleh a lung chu a harh êm êm thîn Tui an lîuh chuan thaw lak nân an lo dâk ehhuak thîn a A lo putlin dawn chuan a lo ehhuak a a vûng hluah chuan a hahohâwl a a hah dam hunah chuan a thlâwk mai thîn Kum khatah chhuan tam tak an awm thei a ni

3 *Vaihmite thultih leh a hlauhawmzia* Vaihmite avângin taksa thak leh khawsik tam tak a awm thei In hiabin vun kan tihpîh chuan pan nisa tak a awm thei a awm nawin lohna leh tuarna nasa tak a chhuak thîn a ni Mei khu zîngah an awm thei lo Mei a khâk chuan an bo vek ang a mei khu reh veleh an lo awm leh thîn Khua a lum chuan pâwna awm pawh nuam an ti êm êm Vai hmite tihbo chu a har sa a ni He mi rannung hlauhawm takin min tihbual loh nân eangtun<sup>o</sup> kan tih theih ung? Tuinân leh keu nan hmun remchâng a awm loh chuan a piang thei lo vang Chuvângin he mi kawngah hian hmun remchâng awm apiang tihbo tûr a ni Tui bal te tui tling reng te a awm loh chuan vaihmite nu chu a tui thei lo Chuvângin kan khuaah chuan tui mai mai vaihmite nu tuina hmun chu a awm tûr a ni lo

### 3 *Thosingalsâng leh thosi dang thu*

Tho chi hrang hrang hi a hlauhawm em êm tih hriat a ni a rannung dang hlauhawm tak thu zir tûr a la awm

Chu rannung chu thosi chi tin an ni a Thote nên hian an inang bîe a ni Spain ramah chuan thosi hi tho tê an ti a Thositê chu khawvêl hmun tinah an awm a ni Khawvêl hmar tâwp lam Arctic kan tih chu ram vâwt tak ni mah sela kum tigin nipui hunah hian thosi a lo awm thîn a Tin Himalaya tlâng sang tak a sân lam ft 13 000 hmanah pawh a awm ve thîn a ni Sâp ramah te Africa ramah te China ramah te Japan ramah te chhim lam

harkar ramah te Australia ramah te America ramah te, khawvêl ram hmun tinah thosi a awm thîn a nî

Ham vâwtah chuan natna hri kalpuitu a nih leh nih loh kan lo bre Chiang lo va nimahsela ram lumah chuan natna hri chu an kalpui a nî ngei thînin kan hria

Thosi chu chi hrang hrang a awm a an va'in tha lo tak an nî vek Natna hri kalpuitu nî kher lo mah se an hnawksak êm êm a min bawm chuan a brehawm êm êm a nî Thosi chi khat hmîng anopheles (anofelis) a nî a chu mî chuan sikserh a kalpui thîn a Chi dang hmîng chu stegomyia (stegomia) a nî a chu mî chuan natna dang yellow fever (ielo fiva) an tih chu a kalpui thîn Tin chi dang culex (kiuleks) thosi chuan natna dangte dengue fever (denggi fiva) leh elephantiasis (elefantiasis) hrite a kalpui thîn a nî

*Thosi nun dân* Thosi chu tinah a tui thîn a tui al leh al lovah tui thianghlamah tui bawlhblawh takah tui luang laiah leh luang lai lovah lui teah leh lui liana! dilah leh tuihawkw luannaah te hmun hnâwng diakah te tui bawlhblawh pahnaah te tui tichip chep hmunah te in hnuai hmun diakah te khawiah pawh tui awmna hmun apiangah thosi an tui thîn a nî Tui tlêmtê chauh a ngai a tui tlêmtêa a awmna apiangah thos chu a piang thei a nî

Thosi tui chu a bial mang lo sei deuh leh tê deuh a nî zawk Tin tui chungah a tui thîn Culex thosi tui chu pâm siam nâna mau an zawm ang deuhvin a inzawm a nî Anopheles thosi tui chu a mal malin an awm thung a Thosi tui chu tinah chuan a pil lo tui chungah chuan a lâng mai a nî Tui lung kan en ngun chuan thosi tui pawh kan hmu ngei ngein a rinawm a nî Thosi nu pakhat chu vawî khatah za emaw zalî emaw a tui thîn a chuvângin thosi chu a lo pung thuai thuai thîn Nî hnih chauh tinah chuan an awm a tin an lo kev va vual tê tak tê a lo

chhuak thin a chu vual chu larva kan ti a Larva chuan an vèla hnim tawhte an ei thin a

## 2 Thosi taksa thu

Culex thosi larva leh anopheles thosi larva chu a inang lo Culex larva chu a lu tua dahin a mei chu tui ata din chhuahthin a lăng thin A thăwk theih nan a mei lam chhuahhin dawt a awm a chu dawt chu hmangin boruak a hăp thin a ni

Anopheles larva erawh chu tuih a lût lo va a chungah a lăng thin Thăwkna dawt a nei mang lo hle a chuvăng in a lu tuih a dăh thei lo Ni nga houah chuan larva te chuan băwm in siam a Rannug dang vualin băwm an siam chuan băwm chhăngah ng wı rengin an awm a thosi vual erawh chu băwm chhăngah chuan awm hle hle lovin an che an che thin a Băwm chhăngah ni thum an awm a băwm atanga an chhuah dăwn a a tui a mar rual lai chuan a chungah a lo lăng a a vun a inlip a a vun chungah chuan a ding rih a tin a thlate a han tıpharha rei lo tē a lo ro theih năn a năhăk a a thlăwk bo thin a thosi putling a lo ni tawh

Hmun tuih a thlăwk a thlăwk a a lo putlin hnu dăkar sawmı leh pariat (ni hni) hnuah thosi nu nın a lo tui leh thin Thosi nupa tuak khatin thla hni chhăng in thosi 10,000,000 000 thlăh an nei thei an ti! A va manganthlăk ăm! Nimahsela thosi tui tam fē chu keu lovin a chhe mai thin a Tin, vual tam tak chu mahni leh mahni an nei mai thin a, a băwm atanga an lo chhuah a an vun a inlip laun tam fē chu tuih a tla a an pi bo mai thin Tin sangha tē bāk fē sava tē, chungu tein vual leh thosi tam tak an ei thin a chuvăngin tam tak an putling lo Tam tak putling bawk mah-sela tui hman larva an thi leh mai thin Nimahsela tam lutuk tak an putling a an lo tui leh a tiabuan thosi chu an pung napa

**An** thî a nî

**Anopheles** thosi chu awl takin briat theih a nî a A din  
 huan a mei lam chu a lu lam ainn a sang zawk a a lua  
 ang ang meih a lang Tin a ke chu chung lamah a kaw  
 va hnuai lamah a awm zawk a Amaherawhohu  
 thângin a mei lamah a kawh thîn Culex thosi erawh chu  
 din chuan a mei lam chu a lu ainn a hniam zawk a a ke  
 chu chung lamah a kaw thîn Thosi pa chuan mra seh  
 a haui lo Hnim tawih te thlai tawih te a ei a a biru  
 tin a tumahin an hmu ngai mang lo Thosi nu chauhvin  
 a seh a mi o seh dâwn chuan a hmu hmangin a kâ  
 chu dâwt angin a siam thiam a chu dâwt chu sei takin  
 siam thîn a nî Chu mi dawtah chuan thisen a luntir  
 thisen i ên a chil chu tlemtê a luntir ve a Tin mi a  
 seh a a thisen leh a chil chu a sehna hmunah a luntir  
 thîn a Thosi chila natna hri a awm chuan chu natna hri  
 chu a sehna hmunah a luang a mi a tin thei hle a nî  
 Mi a sehna hmunah chuan dâwtin thisen a hîp lût thîn  
 a nî

**Anopheles thosi thlith leh a hlauhawmzia**

Anopheles thosi chuan sikserb malaria an tih chu a  
 kalpui thîn a Malaria vei mi a seh chuan malaria natna  
 i chu an kaa dâwtah an hîp lût a Tin mi dang an seh  
 leh a malaria natna brite chu an sehna hmunah chuan  
 an awmtir a an seha chuan natna a lo kai leh a chutwang  
 chuan a nî malaria a lo tam êm êm thîn nî

Thosi avâng chauh bian a nî malaria kan vei theih an  
 Chuvangin thosi a awm haup loh chuan malaria pawh  
 awm lo vang Malaria avângin kum tin mi tam tak  
 fe hna thawk thei lovin an awm thîn An hun an ti  
 wlei hle a lo lamah leh in ohhûng lamah ao buai êm  
 a an rethei lutuk a Malaria vei hi a hrehawm êm êm  
 malaria avangin mi tam tak kbawngnithlâk takin an

awm thín Malaria hian mī tam tak a tihohak loh avāngin  
 ram a tichhe thei hle a nī Chuvāngin malaria a awm hauh  
 loh chuan ram lum mun nuam an tī zawk êm êm ang  
 Malaria tibbo duh a nih chuan engtia tih tūr ngei Thosi  
 tibbo tūr a nī Thosi tibbo an nih chuan malaria a awm  
 hauh lo vang Thosi engtinuge a tibbo theih ang? In vėl  
 ah tui thng mai mai awm lo tūr a nī a hmun diakte chu  
 theihtāwpin tūro tūr a nī a in vėlāh leh khusah pawh  
 hawhlhlahh awm rēng rēng lo tūr a nī Thlai tawihthe chu  
 hāl tūr a nī hāl theih loh mī a nih chuan phūm tlat tūr a  
 nī In te in vėl te khpate a thianghlīm êm êm chuan  
 thosi a awm lo vang Thosi a awm loh chuan malaria vei  
 a lo vang a a va lāwmawm dawn êm! Hmān lai khān  
 khawvėl hmun tinah tih theih a mī a mī tam takin mala  
 ria an vei thín a Malaria an vei nasat êm êm avāngin  
 Rom mite chu an lo chak lo deuh deuh va mī dang an do  
 lai khan an hneh thei ta lo va hnehin an lo awm ta zāwk  
 a an ropuina zwng zawng a lo chān ta vek a

Tin kum tam tak a nī ta malaria bi a pung nasa êm  
 êm mai a nimahsela a pun ohhan chu tumahin an hre lo  
 Engtinuge malaria an vei theih tih tumahin an hre hauh  
 lo Tichuan doctor tam takin an bei a malaria vei ohhan  
 chu hmat chhuah an tum hrām hrām a Doctor pakhat a  
 himing Sir Ronald Ross an tih chuan a bei nasa bik a  
 India ramah hian a bei a a harsa êm êm a Phaituel  
 hmun lum berah a bei a nasa takin a tuar a mahni  
 nawmna ngaituah hauh lovin hlāwh tam tak hmuh duh  
 vāng nī lovin mī tanpui a duh vāng ngawtin tiāwmngai  
 takin a bei a Tichuan a tāwpah chuan a lo hre chhuak  
 ta a Malaria natna hri bi thosin a kal pui a, thom avāng  
 in malaria vei a nī thosi tibbo an nih chuan malaria a bo  
 mai ang tih a lo hria a Tichuan ram tam takah chuan an  
 ewi a, thosi tibbo tūrin an bei nasa êm êm a Tichuan  
 malaria chu a lo bo ta telh telh a

Italy ramah chuan an bei nasa hle a Hmun pakhat  
 chu tak chu tui ti chip chep a ni a thosi a tam em em a  
 avangin Italy hmun ram tam takah malaria an vei  
 em em em a Chu mi hmun chu an siam tha vek a  
 nah chuan hmun tha tak a lo ni ta zawka a thosi a vang  
 tawh hle a malaria pawh a bo thelh thelh tawh a ni an ti  
 Sir Ronald Ross chuan malaria vei chhan a lo briat  
 huah avangin a hming a thang nasa em em a ni Mi  
 zawnng zawnngin Sir Ronald Ross huénah láwm thu sawi  
 duh ngei ngei ang

#### IV Hrik thu

Hrik chu a keu atangin an dam ohhûng zawnngin che  
 ng mi an ni fo An keu huah an vun chu vaw engemaw  
 lai a inlip a an lian deuh zel thin Ram sate leh sa  
 pate pawhin hrik an nei ve Zo ramah lian min tibuaitu  
 chu mihring lu leh taksa hrik a ni

1 *Iu hrik* Ram sa nu hnute hne mite chuan hrik an  
 nei theuh va mahse mihringin an ngah bik a ni He mi  
 hrik hi sam zingah a tui a chawlhkar riat huah an keu  
 va Thla khat an thin an puthing thin a ni

2 *Taksa hrik* Silhfên thuina pawr zingah taksa dep lum  
 ramah hrikpui chu a tui thin Thla hnib ohhûngin hrikpui  
 pakhatin thlahte 5 000 a nei thei Fai loh chu hrik pun duh  
 nasa tak a ni Bawhlhlawh ngawtin hrik a awmtir thei lo  
 va brik chuan a hmuin mihring vun a vit a thisen chu a  
 lip lût a mi tisa a thak thin Luah emaw taksaah emaw  
 hrik a awm chuan a zahthlâk chauh ni lovin thisen tha  
 tak a tiêm duh a ni Taksa leh rilru atân a tha lo bawh  
 an inhiat a vun huah bawhlhlawh te natnate a lût  
 pân nasa tak a awm thin Chu mi pan chu mi kai theih  
 nih avangin mi dang zinga awm pawh nuam an ti lo  
 phûngkaw zingah mi pakhatin hrik tiêmte nei sela kawr  
 pakhat emaw mut puan pakhatah emaw hrikbru a awm  
 chuan mi tam tak a tihrehawm thei Engkim a fai chuan

hrik an awm duh mang lo Chuvângin he mī thilnung rāp thlāk tak duh loh a nih chuan taksa bual fai fo tūr a nī Mut puan fai चाह सन तूर a nī Mutna khum te pawh a fai reng tūr a nī Hrik awm tūr dālna pakhat chu mut puan pho fo a nī

Sam sei tak zial sī lote hrik chu awl takin a kai theih a nī Chuvângin naupang sam meh tawī tawk a fai taka enkawl a awl zawk a nī Sam sei tawk a nih chuan phiar emaw zial emaw a tha

Theih tawpīn naupang sam leh an thawmhnaw en tūr a nī Theih nī sela nitin en a tha A nih loh vək leh ohawh kār tinin vawī hnih emaw vawī thum emaw en tūr a nī Samah chuan hrikhru tlēmte lo awm sela lu sūkīn sahriak thih a nih chuan awl takin a lāk theih a nī

Hrik emaw hrikhru emaw a tam chuan luah leh sam zawng zawngah chuan D D T dip emaw Gammexone dip emaw hmangin theh tūr a nī Luah tātīn zan khat tuam ngheh tūr a nī Mit te beng te hnar te kār ten he mī dip hī khawh a tha lo a nī Hīp a tha lo Atūk zingah chuan chingal emaw sahbawn emaw hmangin lu sūkīn fai nī sela hrik leh a hru thī tawh apiang awl takin khuih thlāk theih a nī Vawī khatnaah chuan an thih zawh theih loh chuan a ngal apiang tih nawn tūr a nī

Taksaah emaw, thawmhnawah emaw hrik a awm chuan D D T dip emaw Gammexone dip emaw theh tūr a nī Su rih lovin awm a tha Hrik pakhat चाह thī lo sela mī tam tak a tibual leh thei ang Vawī khatnaah an thih vək loh chuan tih nawn leh tūr a nī

Faina te boruak tha te, nī ēnna te hī hrik hmēlma an nī Lu fai lova taksa fai lova, silhfēn leh mut puan fai lovah chuan awm nuam an tī ēm ēm Chuvângin hmun tin faina te boruak tha te nī ēnna te hī mī thian tha tak an nī tih hriet tūr a nī

Hrisēl that dân zawm tak tak a nih chuan D D T dip



hman a ngai lo vang Tupawhin hrik pakhat kai theih a  
ni a chu chu awm rengtira a lo pun chu a ngai lo a ni

Arinawplai emaw khaw lum lai emawin Ar hrik a tam  
chuan DDT dip emaw ~~Gammexcine~~ dip emaw theih a  
tha

### *V Sazu thu*

Sazu hi mikhuai anga kan ina riabuk rawn khuar  
zingah hian a hlauhawm ber leh hri tha lo tak rawn thlen  
tu a ni Chuvangin hlauhawm tak leh huatthlala tak a ni  
Natna chi chi hrang hrang paruk lai an tidarh thei a ni  
chu natna chu plague (hripui) te typhoid (khawsikpui)  
te pneumonia (awm napui) te jaundice (vun tieng thei  
natna te mange (vun natna chi dang) te zawng zawng rawn  
theih darhtu hi an ni Tin chung chang lo pawh natna  
chi dang dang pharna te leh ka natna te pawh hi sazu  
atangin a kai theih vek a ni

Vaw! khat pawh United States ramah khuan sazu seh  
hri natna hlauhawm tak mai a leng vak mai a chu mi  
tum chuan tam takin an thih phah nghe nghe a Chu mi  
natna hrik chu ran domlo chithli atang hian an hmuh  
ohhuah a ni a Sazuin mihring a han seh tawh chuan  
chutiang hrik chu mihring tisa ohhungan a lut a tichuan  
an lo dam ta thin lo a ni A natna awmdan chu Influenza  
natna hi nasa takin vei ang sela chutiang chu a ni

Kum rei fe ohhungan chu chutiang hri chu a leng a a tih  
damna an hre ohhuak thei si lo va A tawpah chuan van  
tlang hriselna lam ngaihtuatu pawl chuan sazu hmuh  
tawh phawt chuan thab zel mai tur tih thu an puang ta ri  
ngawt mai a ni Khawvel hmun tinah hian lawng atang  
te thlawhtheihna atang te leh motor atang tein sazu nat  
na hri nei hi a lo darh zau ta a Chuvangin tupawhin  
chung natna hlauhawm tak chu dan tuma a thab tam  
theihna ber ngaihtuah a tul a ni

1 *Sazu nun dan* Chi pung duh tak a ni a kum tin

semrualin pui pakhat hian no pakuate a hring thei zêl a Tûnah sazu pui hrisêl tak tak pahnih chuan chaw ei tûr tha tak tak nei reng bawk sela kum nga ohhûng hian no tê maktaduai tam tak an hring thei ang

Tin sazuah pawh chi dang dang a la awm leh ta zêl a Hripui rawn thlentü ber chu zuin kan tih hi a ni He mi chi hi chu han pawh an hâng deuh thûl bik a India ramah pawh an tam bik êm êm a ni Chuvângin he mi chi hi chu India ram sazu an ti deuh bik nghe nghe a ni Hmasâng kum zabi sâwm leh pasarî lai vêl khân Crusaders (Pathian thu sawi sipai pawl) an tihte chuan India ramte leh ram dangte an tlawh a chuta tanga an rawn tihdarh a ni a Europe ramah an tidarh ta chûm mai a Tûnah chuan khawvêl hmun tûnah a darh tawh a ni

2 Sazu taksa thu Zuin chu a pianzia hetiang hi a ni An beng leh an mei pawh a sei bik a tin an rihzawng pawh dân naranin poa khat bûk deuh vek an ni ber thîn Sazu chi dang ai chuan mi pawh a hlau lo bik a a ngam riau bik a ni Chutianga in ohhûngah emaw bungraw dah khâwmna khawî laiah emaw awm chawt thîn a nih a vâng chuan hri tha lo min kaitu chi chu a ni lo thei lo vang

Tin sazu buang chi a awm ve leh a chu mi chi chu Mongolia mite sazu an ti bik deuh leh a Zu hâng chi ai kha chuan len pawh an lian deuh va a rih lamah pawh an rit zâwk deuh a ni Tin an beng chu a ohhah zâwk a mahse a tê ve leh thung a ni an mei pawh zuin mei ai obuan a tawî zâwk deuh a ni Zuin ai chuan fin pawh an fing vervêk a hmun tin hmun tang hi an tlawh zung zung a chuvângin hlauhawm tak an ni bawk Kum 1730 khân Great Britain ah a lo awm ve tan a tin chu mi hnu 1775 chuan United States ah pawh a lo puang ve leh ta zêl a Mahse he sazu chi hi chu zuin anga in ohhûnga khawsa ve rang a hri loh avângin hripui tidarhtuah chuan ruat an ni

lêm lo

3 *Sazu nun dân* Sizu reng reng hian thil chhin leh chaw awm a piang hi an pin rak rak zel hi a ni a chu vângin in lcha vel nen fai taka enkawla ei bungbel zawng zawng pwh chhin khap zel chuan a blauhawm nêp a ni Tin in sak dân tûr pwh sizu luh theih lobua tawp tûra siam tûr a ni Chu mi awmzia chu khawin lai mah sazu seh len theihna tûra âwng awm hauh lova tukverhte leh kawngkhâr inchuktuah lute pwh inrem taka siam vek tur a ni Mahse chu chu thosi len ang thir lênte zâr zêl a nih loh chuan tih theih loh ang a ni deuh mai Am th erihw chu a thang te hi kim thin a tha a Tin zawhte hi a thattu tha tak a ni a chuvângin zawhte hi vulh theih a tha a bri pawh dân a lo ni ang a a tihchereu theihna mawh hi zawn a tha ber ang

#### VI *Chukchu thu*

Khawvelah hian chukchu li hmui ngai reng reng lo an awm tawh ang om? An awm lo pwh a ni thei He mi rannung blauhawm tak chi hi pâ vl hrang hrang 1200 vêl an awm

1 *Chukchu nun dân* Khawchhik lama mi chu a dum America rima mi chu rawng sen uk deuh a ni Germany rama mi erawh chu tuan rang tak buang deuh a ni Khaw chhak lama a dum chu a pa thla chu a taw deuh va a nu erawh chu a sei deuh hlek America rama awm pawl erawh chu a tir takah chuân America ram lai khawvêl hmun lum bera lo obhuak a ni a Chuvângin tûn thleng pawhin hmun lumah chauh an la awm thei Chukohu dum ai ohuan an lian zâwk a a nu leh a pain thla pângngai ang an nei Dân narânin chukchu nu leh pa chu awl tak in an thliar hran theih a ni A thla than putlin dân a tângin a briat theih a Chu lovah pawh an fuk hian a pa chu a nu aini a ding sâng zawk A nu erawh chu a punin

lei a si thei a ni

2 *Chukchu taksa thu* Chukchu zawng zawngte hi an pèr deuh va bungbêl hnuaiah te bungraw dang hnuaiah te an awm thîa a an tipawpin an tichhe thei a ni Chukchu vun pawn ber chu sak tak mām tak savun rawng hnawh ang malin a lang A ki sei tak chu khawu zāwng pawhin a kawm vêl thei A kâah chuan thil seh nân leh thil ei nân khabe a awm a he mi khabe chu rannung dang nêa a inang lo va sir lam zāwngin a thawk a ohbuk leh ohho ni lovin

Chi thenkhatte chuan thla an nei a a then erawh chuan an nei lo va An thla chung zāwk chu a ohhah a taksa angin a mawm a a thla khuhtu ang mann a hmang A thla hnuaiahnung zāwk chu a pan a hmaizahn angin a lang A ke chu a sei a a ohak bawk a ni Chukchu chuan a intifaina tûrin a ki sei tak a tichhuak a a khabe atang in a ke hnung lam thlengin a tifa thei A ke hma lamin a sam a khuih a a phiat fai thîa A mit obu lian tâwk tak a ni Mahse a langsâr lo Rannung chu thim zinga a thlawh chhûng obuan a hriatna dangte amn a mit a hmang lo zāwk A tui chu sawm leh paruk vel a ni a a huh theih loh nân a mawm deuh bawk a A nu pumah khân nghet takin a bet a a keu hma loh chuan a kalpui thei a ni

Nakinah chuan a tui obu a inlip a chukchu tui obu a lo keu thîa Tho ang bawkin an thanzia ang zelin an vun te a inthlâkthleng thîa Chukchute obu an than chhûngin vawî sarîh an inlip thîa a chi thenkhat obu a dangte amn an thang duh bik Thil engkim eitir theitu kâ ang khabe sh obuan a awm Thil tui chi zawng zawng te âr tui te a ppaute vun inlip leh ama vun te pawh sahmul puan te lehkhâ te, lehkhatur te savun te naupang muhîl lai ke vun lam pawh a ei thei ohuvangin an blauhawm a ni

3 *Chukchu thiltih leh a hlauhawmzia* Chukobu hian

thil hrang hrang engpawh an ei theih avangin bri tha lo to  
(germs) chawah an awm tir duh bik a ni Natna hruaitu  
ang a ni tih briat theihna chu a chuang tâwk hle An tak  
sa chu hi hlauiwam chawlna hmun a ni tih briat a ni  
Bungbêl te a fai loh chuan chukchu chawmna a ni ၁ mi  
tân a hlauiwam a ni Thil ei turah chuan a lo awm tawh  
a engmah lang lo mah sel a tibawlnblawh hman tho a  
ni Chukchute chuan hmelnâ tam tak an nei Mihringte  
sazu te zawhte te ui te chungu te khuite pawh a ni  
A taksa chung lam chu ၁ mâm lutuk avangin man pawh  
tum mih ila a harsa a ni An beih tawh chuan a rim a chhe  
em em A taksa pum hnung lamah chuan thil tui ban tak  
a nei a chu mi tui chu rannung dang tih theih nan a  
hman a a rim a chhe em em

Chukchu chu tihbo harsa tak a ni Sazu turte hian  
chukchu ၁ tihlum ve tho si lo An tui mai pawh hi tihbo  
leh tihchhiat harsa tak a ni Inah chuan te ranrung rap  
thlik tak leh hlauiwam tak hi ၁ awm duh loh nan hman  
ru te bungbêl te ei tur zawng zawngte fai taka siam vek  
târ a ni Thil ei bângte ၁ khawih loh nan chhin mai mui  
a sâwt lo Fel tik leh nghet tikin chhin târ a ni In  
chhûng khawsak thiam tak tak tawh a nih chuan chuk  
chu a awm kher lovang

## VII *I inghmir thu*

### *Thuhmahruai*

Fanghmir hi aruala wam ၁n ni a Hmun khatah tam  
takin an awmho thin a Tin an khawsak dân chu hua  
thawh târ hrang hrangte hi ၁ titu bik pawl an insiam  
thlah a Thenkhat chuan an zava atân ei târ an zawng  
thîn a pawl thenkhatin an note an enkawl a pawl then  
khatin an bu an vêng tha thîn a Pawl thenkhat chu ram  
vâk mi an ni a thenkhat chu lo nei mi ang an ni a a then  
chu bâwngpu an ni a thenkhat chu baw neitu ang

an nī a ̣hēn erawh chu an pīantīrh ātāngin bawī an nī

Fanghmīr hī rannung zingah chuan a fīng ber pāwl an nī chuvangin an hnathawh te an awmdan te an tīh tūrte fel takin an ruat ̣hīn Kawng ̣hēnkhatah chuan mīhring a mahin an ruat fel zāwk tīh theih a nī

Fanghmīr bu pakhat zēl chuan lalnu an nei theuh va tīn hnathawktu tam tak an awm bawk a Tīn fanghmīr tui hī an lalnu tui vek a nī Hnathawktu tam zāwk chu a nu an nī a pa chu tlēmte an awm pheuh pheuh chauh a nī Chūng fanghmīr nu hnathawktute chuan tui an nei ve thei lo tui thei lo vek an nī

Tīn achangin an bu atangin fanghmīr nu leh pa thla neite tam tak an thlāwk ohhuak a fanghmīr bu danga fanghmīr thla nei mite nēn an inpawl a Tīn bu danga mī an awm loh chuan anmahni bua mite nēn an inpawl mai a an inpawl hnua fanghmīr pate chu an thī nghal ta a A nu erawh chuan bu dang an siam a chu mī buah chuan lal nuah an lo ohang ta a nī Tīn kum rei fe kum sām emaw ohhūng chu a bu ata ohhuak leh tawh lovin a awm reng a a tui a tui ̣hīn a chūng a notete chu an lo lian a lalnu tanpuitu an lo nī zēl ̣hīn

Achangin fanghmīr pāwl hnihte bu inzawmin an awm a nimahsela engmah intāwm lovin lalnu nei hrang ve vein an khawsak dan leh an hnathawh engkimah ohhūng kaw hrang angin an awm ̣hīn Nimahsela fanghmīr bu danga mī nēn chuan an inngēih lo hle ̣hīn a pāwl hrang leh pāwl hrangte chu an indo ̣hīn a nī

Fanghmīr ̣hēnkhatah chu bawī neitu an nī a chu mite chu sipai an nī Fanghmīr bu dang an va rūn ̣hīn a an tute lāk sak a an bu lamah an hawnpuī a Chutui chu a lo'keu chuan hnathawktu bawiah an siam a chūng bawī ho chuan nasa takin hna hrang hrang an thawk a ̣hēn khawitōi tūr zawn̄gin an thawk a ̣hēnkhatin an note enkawitōi hpa an thawk a a ̣hēn chu an bu enkawitū

siam feltu an ni Chutiangin fanghmîr bu thenkhatah  
chuan bawî chauhvîn hna zawng zawng an thawk a a  
dangzawngzawngte chuan sipai hna chauh an thawk a ni

Tin mikhual pawh in thleng thin a mikhual lâwm  
thiam tak an ni Fanghmîr bu dang danga an mikhual  
thlen zawng zawng chu rannung chi hrang hrang lawr  
khâwm n chi sângnîh lu a ni tih an hmu chhuak a An  
mikhual thenkhatte chuan tlawm an ngai ble a an thlen  
inte chu an tanpui ve a an bute an tihfai sak thin Ni  
mahsela an mikhual thenkhatte chu an sual êm êm a an  
ei tûr dihte an rûk sak a an tuite an note an ei sak thin  
a chuti khawp chuan an mikhual thenkhatte chu sual  
mah sela fanghmîrho chuan tha tal in an li lâwm fo thin  
a tlawm an ngai êm êm a an mikhualte notête chu tha  
tak in an enkawl sak thin

### *I Fanghmîr taksa thu*

Fanghmîr taksa hi hmun thumin an then a

A A lu Fanghmîr luh hian ki pabuh a iwm a chu  
mi a ki chu a tangkai em em a Khawiah pawh awmsela  
a ki chu a chet a chet a a hriat duh apiang a ki chuan  
a briattir in A ki chu bung 12 in an then a a ki hmawr  
lam bung 5 te chu an thiltihtheihni tha ber an n A ki  
bul lam atanga bung 12 na chuan mahni bu rim a hre  
thai a bung 11 na chuan mahni unaute rim a hre thai a  
bung 10 na chuan mahni hniak hnu chhui theihna rim  
a hria a bung 9 na leh bung 8 nain mahni note a enkawl  
thai He mi bung 5 hi nei lo sela chuan fanghmîr hi eng  
riah lo hman tlâk loh a ni ang

Tin a mit chu tê tak tê a ni a fiah takin khua a hmu  
thai lo lei huuaia a chêtlat thin avângin mit a hman  
êm êm lo Tin engkim a vela thul awmte a hriat duh  
apiang chu a kun a hre thai a ni chuvângin mit a ngai  
êm êm lo

Tin a kâ chu a lian hle a ha chu thingzaina hâ ang a  
ni tin a seh dân chu bakcheha cheh angin a seh thîn  
fin a ka hi thil tam tak tih nan a hmang a a chhawr êm  
êm a a kân a notête a híp bet a a kalpui thei thîn Thil  
sak takte pawh hi a seh sawm thei a a bu hreuh nân te  
pawh a hmang thîn a a hmêlma beih nan pawh a hmang  
êm êm Tin a lein tui a híp thei a a taksa tihfai nan a  
hmang thîn

*Aw A áwm* Fanghmîr áwm chu te tak tê a ni a tin  
a áwm leh lam leh lamah ke 3 ve ve a nei a a vauu ke  
6 a nei A kete chu a sei bawh hle a chak takin a tlanin  
a zuang thei a ni

*B A pum* Fanghmîr pum chu a sei hle a a áwm aui a  
lian zawk êm em a ni Fanghmîr nu leh pî thenkhat  
chuan thla au nei lo va kan sawi tawh ang khân a nu leh  
a pa an inpâwl hnuah a pa chu a thî nghâl a tin a nu  
khân a thla a seh chhum sak thîn a Tin a kî kha a pawî  
mawh em êm a chuvângin a enkawl tha thîn

A ke hma lam berah chuan samkhuih kawî a nei a chu  
mî a ke hmâwra samkhuih chuan a kî kha a khuih thîn a  
a samkhuih chu a tîfai bawh thîn

Tin kalkawnga mî dang an tawh chuan a hmasa berin  
an kin an khawih phawt a chutiang chuan mî hrang an ni  
nge unau an nih an inbre thei a unau an lo nih chuan rei  
deuh inhmatawnin au ding ang a au kî chu an chêt an  
chêt ang a chutianga an tih chuan thenkhatte chuan  
'An inbia a ni an tî thîn

*2 Fanghmîr bu thu* Fanghmîr chuan lei hnuaijah an  
bu an siam thîn a an buah chuan pindan tam tak a áwm  
a an bu siamna tur lei an hreuh chuan lei vûng chu an  
la ohhuak a an bu an vên that theih nan an bu luhna  
khangah an dah a Chu lei chu kan hmu thîn ang Thea



khat chuan an bu atanga an lo ohhuahna kawng chu lung hnuah an siam ၁ lung bul chu an duh bik a ni an duh bikna chhan chu ni a lo satin lung chu nui a em lum a a lo sa hle thin ၁ chu mi lum chu an note tân a tha êm êm a chu mi lung lumah chuan an note an dah thin a ni Fanghmîr thenkhat chuan lei hnuah bu siam lovin lei chungah lei leh buhpâwl leh ၁ mawhtin an siam thin Thenkhatin lei emaw la emaw maw la emaw hmangin bu an siam a thinzârah in khai thin Thenkhatin an bua luh nân kawngka tam fe an nei a thenkhat erawh chuan pakhat chauh an nei Zinah an bu luhna kawng ka chu in khâr thin tin kiwngla tinah chuan vêngtu sipai an ding thin a chung vêngtute chu in hmélma a lo kal chuan an bu ohhungs mite chu an hrilh thuri thin

Fanghmîr chu in fu an duh em em ၁ an bu chu an tif ၁ fo thin bawhlhlawhte in phut fu a in chen lohna hmuah khil khatah fel takin an dah khawm thin

3 *Fanghmîr nui tin thu* Fanghmîr buah chu in lai nu leh a hnathawktute chauh in awm thin a nimahs la kum tin rei lo te chhûugin fanghmîr pa leh nu thla nei tam fe an lo awm ve ၁ a naranin bu hrang hrang atangin an lo thlawk chhuak theuh va a hmasa berin leiah an han châwl rih phawt ၁ Jin thawkkhat erulin an thlawk leh a a nu leh a pite chuan erui bu mi emaw bu dinga mi nên emaw an inpawl a tin fanghmîr pate chu an thi nghâl a He mi ni atân chauh bian an thla an hmang a ni

Tin a nu chuan bu hrang a siam a amah bu lalnu a lo ni a a bu siamah chuan pindan hrang hrang tê tak tê tam fe a siam brak a Tin chúng a pindan siamah chuan a tui thenkhat a dah zel a ni rei lo tân chu mi tui chu a lo ken va tin chu tui atang chuan englo vâh a lo ohhuak a chu chu fanghmîr notê a ni ang Chúng a note chu lai

nu chuan a enkawl a chaw a fah thin a ni Tin nakin deuhvah chuan mahni hawm an siam thin a chu mi bawm ohhúngah chuan an chaw a obe hauh lovin an tawm reng a Tin, chu bawm atang chuan fanghmír taktak a lo chhuak thin a ohhúng fanghmír chu hnathawktu an ni a chu mi hnuah chuan lalnu chuan hna a thawk leh tawh lo Pin dan ropui berah chuan a awm reng a a tui ringawt mai a ni A hnathawktuten an chawm thin a an enkawl tha thin a ni Tin ohhúng hnathawktute chuan an bu an siam tha a pindan pawh tam tak an siam belh a engkim an ruat fei thin a an lalnu chuan a dam ohhúng zawngin hna rêng rêng a thawk leh tawh lo

Fanghmír tui chu pinhmawrbawkt tiat chauh a ni lal nuin a tui veleh hnathawktuten an la nghâl a pindan tê tak têah an dah a tha takin an enkawl a khua a lum leh a vawh thu ngaihtuah zêlin a thatna tûr ang pindan a piangah an sawn thin a a tui chu hmun lumah a awm reng theih nân nasa takin an bei thin Tin chu mi tui chu chawlhkâr hnih hnuah a lo keu va thil lung ang tê tak tê buhmai ang deuh hlek a ni a a hmawr leh lam chu a bial a, a hmawr leh lam chu a zum deuh va ke leh kite engmah an la nei lo An taksa chu bung 13 in a vang zâwngin a intan nghiah nghiah a Fanghmír notê enkawl tu bikte khân a hmasa berin ohhúng notete chu chawan fah thin a Tin an lo len deuh hnuin anmahnuin an lo ei thei a a enkawltute chuan ei tûrte an lăk sak thin a an lăk zawh loh chuan notête chu an kalpui a ei tûr lam chu an pan mai a ni Tin ohhúng fanghmír notête pawh chuan anmahpi enkawltute chu ei tûr an pe ve thei a ni a notê te kân chuan thil thlum tak a awm a ohutiang nei mi chu thenkhat an awm a enkawltute chuan an ei thin a ni Thenkhat taksa atangin thlan ang deuhvin sahriak tui tak a lo chhuak a ebu pawh chu a enkawltute chuan an ei duh êm êm a ni

Fanghmîr note chu rang takin a lo thang hian thîn a Tin chawhkhâr khat lai hnuaa a enkawltute chuan bâwm siam a hun tawh tih an hria a pindan dangah an kalpui a leish an phûm thîn Lei hnuaa an awm hnuin an bâwm an siam a bâwm ohhûngah chuan fanghmîr taktak ah an lo chang a Bâwm ohhûngah chuan a tawî lamin an thang a an lo thau va fanghmîr dang angin an lo dum a Tin an taksa awmzia pawh a lo dang leh a a hmâwr leh lam zum a leh lam bial kha a lo bial ve ve a Chu fang hmîr bawm chu pawî lam ngawta miin an en chuan eng mah lo angin a lang ang nimahsela a ohhûngah chuan a danglam nasa êm êm a nî Mit pahniî kî pahniî ke paruk nein fanghmîr takse taktakah a lo insiam a lo nî a

Tin a nu emaw a pa emaw a nih chuan thla pawh a lo insiam ang a ohu mî a bâwm chu a eng deub hlek a nî a mî thenkbat chuan fanghmîr tuiah an ruat thîn a nimah sela a nî lo fanghmîr tui chu pinhmâwr bawk tiat chawh a nî zâwk

Miin an en chuan lung hnuaiah fanghmîr notê tam tak an hmu thei ang Fanghmîr note enkawltute an fimkhur êm em a khua a lum leh a vawhin an fimkhur bik a nî an notê an sawn an sawn thîn a thli up lam apiangah an dah thîn Tin nî sat lai chuan lei hnuaa pindan thûk takah an dah a tin thli lamah a lo vawh deuh chuan an la leh a lung nî em lum kiangah an dah zawk thîn a nî An sawn dâwn apiangin dîm takin an kalpui thîn uî te zawhtê ten an note an kalpui angin an kalpui thîn

Fanghmîr tui chu ahangin tam fe a inbelhbawmin a awm khawm thîn a chu mî inbelhbawm zînga pakhat chu a lo keu hmasak chuan a enkawltu pakhatin tui dang la keu lote kha a chhiat loh nân a lo chawî kâng ang a pakhatin a keu sa chu a la ang eî tûr an pêk thei nân

Tin fanghmîr notête hian an taksaah thil kawm an nei a chu chuan a enkawltuin a iubât tâng thei a chuvangin

arualin tam deuh pawh a kalpui thei a ni Tin an notê chu an lak fai a an vawng thianghlîm êm em thîn a fai kawngah an khermei êm êm a ni Tin an bawm atanga an lo chhuah chuan fanghmîr pathumin emaw pahnhin omaw an lo enkawl a a ke leh a kî te ngil takin an siam tha a chaw an fah thîn Fanghmîr notein bawm a siamah khân bâwm hrang brang atangin chi hrang 5 a chhuak thei a a lian ber chu lalnu tur a ni ang a chu tiang chu tlêmtê chauh an awm Tin bawm dang leh atangin a pa a lo chhuak ang a tin a dang bâwm 3 atangin hnathawktu chi 3 an chhuak leh ang a hna thawktu lian ber chu sipai an ni ang a an bu an veng a hmêlma a lo kal dâwn leh dâwn loh an thîr thîn a Tin bawm dang atanga lo chhuak leh chu enkawltu in ni a bâwm tê bera lo chhuak chu hmoun tifaitu an ni

A bâwm atanga an chhuah tîrb lai chuan an li a em em a engmah an thiam lo an kî leh an taksa tîbfai an tum a mahse an la thiam lo mî dang in unante pîwh zui ngaih na an bre lo Enkawltuten an kalpui zâwk thîn a ni

Mînn fanghmîr bu an tîhobhiat chuan an tlânchhe thîn a hmanhmawh êm em mah sela an note an theihngbîh lo dîm takin an kalpui ve thîn an duh anga an notê an kalpui theih loh chuan a laiah an dah rib ang a vêng tûr in an dîng reng ang

Tin fanghmîr chuan ei tûrte tam tak a va hmuh a mahnia an lak zawh loh chuan an thîru dangte nên an zâwnang a an bâwn lama an huai loh nân an ruat fel thîn Mahni aia lian thilte an kalpui zo va an chawî kân zawh loh leh a namîn an nam thîn an nam theih loh chuan an hnôk thung thîn a ni

#### 4. Fanghmîr bâwngbu thu

Fanghmîr chuan bâwng atan rannung tê tak te greenfly (aphides) an tîh chu an hmang thîn a Fanghmîr thîl

kûnga lāwn kân hmuh chuan a bâwng a enkawldāwn a ni ang

Greenfly chu rannung a tak a ni a thil kûng atangin emaw hn̄h atangin emaw tui a fāwp chhuak thin a rose pârah chuan tîm tak lan hmu thei a Tin greenfly atang chuan khawizu tui tui tik a luang chhuak thin a Fang hmirten greenfly chu an la a thil kûng an dah a Tin chu mi tui thlum tik chu fanghmirtin lāk a tum chuan a kûn greenfly chu zawı te tem a khawih a tin a lo far chhuak thin Chutiangin greenfly chu a bâwng atān a hman a Chu mi tui thlum tul chu fanghmirtin bawng hau to a ni

Fanghmirtin greenfly notet chu anmahni buah an enkawl a tin thil kûng an dah thin Aching chu in thil kûngah greenfly tan lemm in an sik sik thin a

Tin an khawizu tui chu in dabl h̄wm duh chuan d̄h na dan an neih loh vāngin fanghmirtin hn̄h awktu then kha taksaian d̄h khāwm a ei vāngin in d̄h na fang hmirtin chu a lo r̄t lutuka a lo p̄w̄ t̄h a engm̄h t̄ thei lo vin a lo awm thin a dangte chu in in chungah an khai mu a Tin fanghmirtin dangte chuan tui thlum chu an duh chung apiangin an kûm zawı te tem an han khawih hlek a chu mi tui thlum chu a lo luang a chu chu an ei thin

##### 5 Fanghmirtin in lo thu

Fanghmirtin thenkhat chu awmhm̄n ngheh lohvin vāk vak min an awm a zan tin ei t̄r zawn̄n rannung dangte an bei an bei thin

Tin fanghmirtin p̄awl t̄m ber chu p̄awl dang nen an indo a an indo chhan chu bawia insiam an duh vang a ni A chāngin bu siam n̄n hm̄n te an inehuh bawka An indo thiam dānte chu a maug lo thenkhat chu an huaisenin an thiam êm êm bika thenkhatte chu m̄h ringangin a t̄larin an kala tin hm̄lma an tawhin an inbei ch̄m thin Then

khat chuan an lein an chu a tûr an nei a chu chuan an  
chu hium thîn a tîn thenkhat chuan tûr chak tak an nei  
a chu chuan an ohhâk a mî a tîna thei êm êm a nî

Hmêlma an tawh chuan an ke hnung lămın an dîng a  
an tûrın an lo ohhâk a nasa takın an inbei a an hâtem  
an inseh a inseh bun an tum a an inbei rei êm êm a

Tîn zânah an buah an lût leh a an chawl thîn a atûk  
ah an inbei leh a Chutjang chuan nî rei fe an indo thîn  
a nî

Bawı siam an tum chuan enthlatute an kel hmasaktır a  
tiohuan enthlatuten an hmuh apiang an hrih thîn Tîn  
fanghmîr sipate chuan an hmêlmate bu chu an hual vel  
vek a, thenkhat chu an buah an lût a fanghmîr notê leh  
tute an la a an enkawltute chu an mangang êm em a an  
tui leh notête ohhanhım tuma pawna kalpui an tum leh  
hmêlmain an hual vek sî a chuvângın nasa takın an indo  
va tam tak an thî a, thenkhat chu damın an ohhuak a  
thenkhat hmêlmain bawıah an man a Chûng bawıte  
chuan an notête an enkawl thîn Páwnah rêng rêng  
ohhuah an phal lo an bua hmelma an lo kal chuan an pui  
thei a nımahsela an notê enkawl chauhvın an awm Fang  
hmîr chu an tama êm êm a an hual hle thîn a Pathıan  
Lebkhabin Thatchhepa fanghmîr en la a tih dante zir  
la, lo fıng ang che a tı a

### VIII Uıhlı thu

Uıhlı bı kan zıngah a chêng ve fo thîn a Mı tam tak  
chuan natna hrik paıtu a nıh leh mı tıbuaitu a nıh bı an  
hre kher áwm lo ve Hmân deuh lawk khân natna hrik  
tenawm tak tak paıtu a nıh leh rannung bawıbhlawh tak  
a nıh an hmu ohhuak a Henghripui te uı pumpuia rólhút  
awm chı ang te leh hıı bıauhawm tak takte pawh bı uıhlı  
tıbdarh vek a nı tıh an lo hre ohhuak ta a

1 *Uihli nun dan* Uihli hi chi hrang hrang zariat dâwn lai a awm a An pianhmang leh an p'awn lum lan dan en mai chuan an inang hie hlawn nghe n<sub>o</sub> he a Hetia mita hian en ngawt hi chuan an hmul pawh hi hmuh tham a ni mang meuh lo va an hmul chu hnung lamah bin a kawh sung mai a He mi kawh sung hian puanah emaw vunah emaw a va fuk chit thoihna tûra tiebaktu ber a ni

Uihli hian mi tin mai hi i seh dan dan thîn a A duh tawk a ngah hnu chuan vangvat ang hian a thliwn hlawl mai a ni A inpaib thâwtê tê hnuah mi seh tûrin a per leh auh auh thîn a Ran pangti lum ng h i piang hian an kai tam duh deuh Uihli hian thui a hmu thei lo Then khatte phe chu khaw êng an hmu lo a lo maw aw tih turte pawh an tam mai Chuvângin an kanga thil che kha an rin zuan mai thîn a ni Uihli tamuaah chuan ui te zawhtê te leh sazu te mibring te pawh hi han kal ila mi in lo zuan sup sip ti in a Hnem fe fe a man theih thîn a

Uihli hi a tet ngaihtuahin a zuang thui pawl tak a ni e tih a ni thîn a inchi ngi lu vaw khatah a zuang thei a inchi riata sâng a zuang thei biwk Chuvângin nawsên bawm sâng deuh taka awih mut emaw hi chhuata mut maite ai chuan an hrisel thei zawk mah a hripui hri pawh an kai nêp deuh Chhuata mu fote kha chu Uihli kban a seh fo phâk avângin hripui hri pawh in va deuh nge nge thîn a ni Hrikte anga lua tui mi pawh a ni lo va Chhuat ah ran buah leh riahnmunah kân a tui ber thîn a Ni rei lo teah a keu a an pian dân chu rûlhût ang deuh chak tak khaw êng la hmu lovin an piang a An kang vêla ran thisen leh hnim huah no in hmuh ang kha chaw atan an ring mai a An puiten ran thisen leh mibring thisen an ei la tawih ral lo an ek chhuah leh tak mai kha an rinpui ber a ni Khaw eng hmu lova awm hi an tum tâl tâl thiu avângin an notete pawhin hmun thim lam apiang an pan thîn

An awma hmun a that hie chuan thia nga ehhrung hi an sên zual lai a ni a hmun hnâwng leh hmun vawtah obuan kum khat laite pawh puitling lovin an awm a Thenkhatte pheh obu thia sâwm leh pariatah te an puitling ohaah a ni An putlin hma sawng hian anmahni awma tûr theeh pangang bâwm ang hian an siam thia a Chu miâh chuan an biruin awmahmun tak atân an hmang thia Dân nârânin ran leh ramhnua; lama chetla awmaah hian an awm ber a Rannung pamham tak nim lang mah se chaw ei lo pawhin thia hi lai a awm thei a

2 *Uihl dan dân* A danna tha ber chu in leh a vêl tihfai a ni Hetianga tih hian hripui danna tha tak pawh a ni bawka In fai vêk vâwkab chuan uihl ahnehin azu pawh hi an vâng deuh thia a Uihl hi hmun tenawmah leh thim ah lo chuan awm ngai lo a nih avângin thil tenawm leh blaahawm tak pakhat chu a ni ngei mai tih rin theih tak an ni bawka In theanghm leh fai deuh takah pawh kan ran vulh kan duat em hnten an kai thim avângin a awm ve thei sho va Hetianga ran vulh duat bikte lo nei pawh ni ila, a mat hmun leh a awma hmun kha hmun hrach rust sakka tûk tin kan tihfai sak fo tûr a ni Ran vulh thenkhatte chu mahnia thenkaw! thei pawh an awm a Sasa hian hripui a vei reng a uihl hripui chutiang vei va mah thenkhatte kha hripui tûr kha an kai a U thenkhat te pawh hi uihl ang bawka blaahawm leh tenawm an ni a An pampuiâh hian rôhât phâk thêr thêr sei deuh tak hi a awm thia a obu chuan an saksa a tuhan thia a Chutiang sêthe chi chu an tinsên uihlin a fawh aawân a va nih leh kha a thua lât a Chuvângin a blaahawm hlo a ni

Haron thum leh vaivut awma hi a hmun duhâwng a nih avângin kan into pawh tihfai deuh thia ila in, êng jubna tûr pawh tukverb tam deuh siam ila a tha ang Aohâng



chuan in nuam deuba chêng thînte pawh uihli tamna tak  
ah kan insawn pawh a nî thei a chutiang a nih chuan  
chhuatte han sîl fai a nî khat leh zan khat zet rîal rîh a  
thâ Tiochuan uihli zawng zawng kha a chhuak vek ang  
Tin kawngkhar phui khap khawpin kâtte hî hâl khu vak  
thîn îa chutianga sawisak chuan uihli kha a thî thei bawh

### IX Khumfa thu

Khumfa chu rannung zingah kan hriat ber pakhat a nî

1 *A nun dân* He mî rannung tenawm tak a rawng  
chu a sen thîr tuêk ang deuh a nî a a pianhmang chu bial  
sawl deuh a nî Kuta khawh a nih chuan a rim a obhe  
êm êm Thîa nei lo A chawlh hunah chuan a kî chu a  
pum hnuaiah a dah thîn Eî tûr a zawn lai a nih chuan a  
kî hmangin mîhring vun a vit thîn a thîsen a fawp chhuak  
a He mî rannung hian eî tûr atan mîhring thîsen chauh a  
hmang thîn Zânah a eî tûrte zawngin a vâk thîn a ohhûn  
ah chuan a biru thîn a mutna khum hmun remohangah  
emaw mut puan zingah emaw awm a duh Zanah chuan  
eî tûr zawngin a obe rang em êm thîn Nipui hun dawn  
dawnin khumfa nu chu a lo tui a dap karah emaw thing  
zingah emaw a tui thîn a Chawlhkar thum hnuaiah a keu  
va a lung tê tak tê var deuh rawng nei mang lo mî a nî  
Rannung dang angin an vunte chu vawî tam tak an lip a  
bawm angin an insiam leh a chawlhkar sâwm leh pakhat  
ah a lo puitling tawh a nî Churângin nipui vawî khat  
ohhûng chuan tam fe an puitling thei Hrik angin hmun  
lum leh fai lo chu an duhzâwng a nî

2 *Khumfa nun dân* Khumfa chu khumeh an awm tih  
briat a nih chuan mutna khum dap chu phovin tihfai tûr  
a nî Hmawhtê hmangin thing leh thing inkâra bawlh  
blawhte لازم te leh vut nawite fai taka ruh tûr a nî  
Khumfa tui awm duhna hmun zawng zawng chu D D T

dip emaw Gammexoime dip emaw theh tûr a nî Silbfên  
te mut puan te fimkhur taka en tûr a nî a thûna zawng  
zawng te a thlep zawng zawngte nêh Khumfa tuite a  
lungte (pupa) tihchhîr vek tûr a nî damdawî dipin theh  
leh a tha Tin rei tak pho tûr a nî Pho hnuah hmang  
rih lovin silhfên te mut puante nasa takin thinfai tûr a nî  
Khumfate an bo vek hma loh chuan bei zêl tûr a nî Hrik  
thu kan sawî ang bawkin khumfa tui pakhat pawh hmaih  
nî sela ohhûngkaw pum pui tan a hrehawmin min tibuai  
thei êm êm a nî Inah khumfa a awm chuan nu mualpho  
na a nî ber Chu nu chuan hrisêlna kawng chu a zawh lo  
a nî In ohhûng khawsak thiam lohna a nî Chu chauh nî  
lovin mî thisen hlu tak tangkai tak tibo mai maitu a nî a  
pan râphlâk tak mî dang tana kai theih awmtirtu a nî  
phîn

### *Thiltih tûrte*

1 He mî bua ziak loh thilnung tenawm tak Mizo inah  
chuan engnge awm ? an awm chhan te tihbo dan te sawî  
ho rawh u

2 Sikul vêla tho awm duhna te tho a awm loh nan tî  
fai rawh u

3 Mahnî in vêla tho te thosite lo pianna hmunte tîfai  
rawh u In tihfai hnuah in thiltih dân zirtirtu hovin sawî  
ho rawh u

4 I ina i nau lu zawng zawng en la hrik emaw a hru  
emaw a awm chuan tîfai vek rawh

5 In ehhûnga rannung blaiahawm leh tenawm engnge  
nî ? I ten chhan sawîho rawh u A tihbo dân nêh

6 Sazâ man dân thu leh ina a awm duh loh dân thu  
sawîho rawh u

7 Lal Solomon (Proverbs 6 6) Thatchhepa fanghmîr  
en la an tih dante zir la lo fang ang che, a tî a Fang  
hmîr thu zirin tih dân fel engnge min zirtîr ?

8 Uihl leh khumfate hi a engnge tihbo harsa zâwka i  
rin ? I ngah dân hihhiabin kim takin ziaak rawh

9 Fanghmîr leh mihring eng kawngin nge an inan ?

10 Mut puansh hrik a awm loh nân ni tin pho rawh

11 Chukchu i mah lo kal sela ei turte an zawn dân en  
zui zel rawh An bei a dawn theih nân an duhzâwng dah  
tha vek la hmun tifar rawh

### Bung 7

#### THIL EI TÔRTE LEH HRISELNA THU

#### THUHMAHRUAI

Sâp tiwng thumal pikhat zii a ngai a chu chu *Nutri-  
tion* a ni Nutrition chu taksa chawm dân tha a ni thin  
lenna leh selenna tanpuitu a ni Hmasawn kan tam  
chuan thanlen theihna te hriselna kawng tinônga min  
tanpuit theitu thu zir a tul em em a ni Nutrition thu zirin  
leh Nutrition thu pawm tak tak a nih chuan Mizo hnam  
chu a chak zawkin a thi siwt em em ang Mian dam rei  
zâwk ang a an rilru pawh a chak zawk em em ang  
Nutrition thu hi kumkhuain mi zawng zawng tan thu  
pawimawh tik a ni Nuho tan a pawimawh lehzuai a ni  
Nutrition tha chuan mi a tihisel zawk duh a ni Mi  
zawng zawng an dam ohhung zawngin an awmdan phung  
zawng zawng a tinuam thei a ni Chuvangin in chhûng  
rawngbawltu chuan a ohhungte zawng zawng ei tûrte tha  
tak ngaihtuahin tha taka chhum leh maw tak chawhlui  
siam dân a thiam chuan hni ropui tak thawk a ni Nutri-  
tion tha chuan taksa a tichak a a tihiselin hmêl a timawi  
zâwk rilru hahna leh zir theihna te matna bri hneh  
theihna te dam rei zâwkna te dam ol bûng zawngin awm  
nawm zawkna kawngah te hian min tanpuit a ni Nutrition  
a dik loh chuan taksa chak lo sawngnawina te ha chhia te  
rilru harh loh leh zir theih lohna te chauhna te bei reng

duh lohna te dam chhûng zawngin awm nawm lohna te a awmtîr thîn Nutrition that loh avângin awm danah chawplehchihîn a lang thuai kher lo vang Mahsela zawî zawin a lang ngei ang Nutrition chu hmeichhia leh mipa naupang pawhin sikula an zir a tûl êm êm Mî zawng zawng tân thu pawimawh tak a nî Dan naranin chaw ohhûmtu chu hmeichhia a nî thîn Chuvangin hmeichhe naupangin an zir a sâwt bik a thahnemngai takin thu tam tak zir a ngai a nî

Dam chhûngin hrisêlna tha kan duh chuan thil tha te thil dik takte ei tûr a nî Taksa mamawh apiang te kawng tinrêngah chawohhûmtuin an thiam tûr a nî

Hriselna tha chu thil hlu tak a nî Hriselna chuan tha tak takin mî a awmtîr a theihtâpa beih theih a min pe a Pathian fa kan nihavângin mî zawng zawng tih tûr a nî Taksa chu Pathian thlarau awmna a nî Taksa te rilru te tha taka kawlin ohâwm fo a nih chuan Pathian leh unaute rawng an bâwl zâwk thei a nî Hrisêlna tha neih theih nân thil tam tak a ngai a kawng hrang hrang ngaihtuah a tûl a , a pawimawh êm êm a nî Tûn hma chuan be mî thu hî ngaihtuah a nî mang lo Nimahsela tûn tumah hian mî zawng zawng an hrisêl zawk theih nân ei tûr te nutrition thu te an uar nasa êm êm tawh Hrisêlna dan zawng zawng pawm vek a nih chuan damdawi lei lovin mî an dam thei Hun te tha te pawisa hman ain ei tûr te tha tak hriat a tha Hun a inher a tûn lai hian ei tûr thabna te, tangkaina te ngaihtuah a hui tawh a ei tûrte leh hrisêlna hî mlaichia a nî a Mî tam takin thil tha ber an ei lo va, ei tûr tûl te chi hrang hrang an ei tâwk lo a nî Kawng thenkhatah chuan hrisêlna tha chu piangkana thu leh naupan laia awmdâna thu thu a nî Nimahsela hrisêl saka kan awm chuan patna hri hneh theihna a pung thei Dam chhûng hun chu 10% laia kan tirethei a nî Thil dik takte ei fo chuan dam reiaa hun hî upat lutuk

lam chu tum lovin vânglai hun chu a tirei thei zawk ang  
tar hun a tihla zawk ang Naupang sawngnawı te hr sêl lo  
te thil zirtir a sawt mang lo tha leh tangka path mu  
maina a ni

Taksa chawm that loh rilru chu in ı thawk sawt thei lo  
Naupang sawngnawı l h chã m th t lohte chu lo puithng  
mah se mi hrisei lo mi an ni ngai ang Chuvangin nau  
pang chawm dân tha ber buho tân zin a ɣulin ı piwimawh  
a ni Hriselna tha chu mun an dawng mai mai ngai lo  
Naupangin hrisei na dân tha zawnz zawnz an pawm kim  
loh chu an ei tur thite nguhthah sak a sawt lo cm em ang  
Hrisel that dân an zawnz theih nen taimı tikin zirtir tır  
ı ni Ei tur dik tik t inveni te boruak thianghlina  
te enni tawk te insawizawina an nei tur a ni Hriselna  
tha tak chu nui ı fate a nguhthak chuan l haavelah bian  
thil hlu ber pakhat a po a ıı Nun an neih nin tam  
taka an neih nân lo kal kı ni tih a ni si a Sikul zir  
sawtna te dım chhũng zawnz hl whthuna te hı hr sêl na  
thu thu a ni Nu leh nulte u hrı el that dân pawm chu  
in thu thu a ni

*Hriselna tha n ih theih dân*

- 1 Meng rei lutuk lovin muthil tawk tır a ni thawh  
zin ı tha Chutiang a nih eluin ni eng a dawng rei  
thei ang a chu chu hrisei na awmtirtu ber pakhat a ni
- 2 Baruak thianghlın dawn fo tır
- 3 Insawizawı tawk tır ı ni
- 4 Ni ênga awm tawk tur
- 5 Rilru te taksa pumpui te vawn that tır
- 6 Hunbı neun ei tur tha hlir ei tır Ei hun leh ei hun  
ınkarah engmah ei loh tır
- 7 Mei zük leh thil ruı theih lam reng reng chin loh tır
- 8 Tam lutuk lovin a tawk chauh ei tır
- 9 Tur thianghlın ni tin a tawk in tır

## Chemical Elements

Duhzāwngte leh huatzāwngte chauh ei tūr kawngah ngaihtuah tūr a ni lo Ei tūr apiang kan taksa tan thatna te sāwtne te kan ngaihtuah tūr a ni Kan thlahtute nutrition thu zir lovin nuam takin rei tak an dam thei a Nimahsela keini zawngin awm nawm zāwk leh dam rei zāwk dân thiam tūr a ni Lehkhabu thu zir huueh thil thiltih leh tih tak zetin bei tūr a ni a zawm tak tak tūr a ni Harsa mahse bei tak tak ohu a sawt hle

Mihring takes siam dân a mak êm êm Pathian thil siam  
ropul ber pakhat a ni Thil dang tam tak Chhwar tellovin  
mihring takesaah chuan chemical elements hrang hrang  
siam leh pasarib lai an awm A pawimawh ber hêngte hi  
an ni —

**Mi naran pakhat taksaah chuen hêngte hi an awm**

- 1 Hydrogen tui sêr sawmkuaa awm zat
- 2 Iron thîr kîlhna tê pakhata awm zât
- 3 Iodine Iodine tincture far khata siam theihna zat
- 4 Calcium pindan tê bang zawng zawng hnawih vâv  
theih tâwk zât
- 5 Fat sahbawn hlâwm sei pasarîh siam theihna zat
- 6 Phosphorus nawalh hmâwr 2 200 siam theihna zât
- 7 Sulphur ui pakhata awm uibh tihblum theihna zât
- 8 Potassium silai lem te tak tê tihpuah theihna zat
- 9 Oxygen boruak no 200 000 a awm zat

Taksa a hrisel theih nan leh siam tsat reng a nih theih nan hêng zawng zawngte hi thil dang tam takte nên ei a nga; He mi thil zawng zawng zinga pakhat ei tâwk loh a nih chuan hriselna a famkim thei lo vang Thil tha fam kim ei a nih chuan hriselna tha famkim neih theih a ni ang

**F#1**

The takin takes pèng zawng zawngrin an thawh theih  
 lau tui tam tak a ngai. Dân cawtwin nà tin sêr huih cía

tam taksa a duh Thil eah te hian tawng a sawt wahn a tel tak a zátve chu in bran a ngai Ertar tam takah chuan tui tam tak a awm thín thei thenkhat te, thil thenkhat te chuan 90% tui a gí Dân narânin mi taksa atangin tui sêr 1½ chu zunin ni tin a obhuak thín Chu lo pawh chu sêr khat aia tam thlansaah a obhuak thín

Thil ei tûr dang taksa chhûnghah a lo danglam thín angin tui chu kan taksaah chuan a danglam ve chuanglo Thil dang nêp pawh ni mah se tui leh taksa atanga tui lo chhu k chu a nih dâi chu a inang reng a ni Taksaah chuan tui chuan tih tûr tam tak a nei Mahse a awm dân chu a danglam kher lo Kan kawobhûnghah ei tûr te a sawt theih dân tui tam tak pawh a ngai Kawobhûnghah thil sawt lo a piang tui pawh hnem lovin a chhuak thei lo Thil ei awm a awm chuan tui tam tak nêp in pawhin an chhuak chuan a thlabawm lo zâwk

Zo ramah hian tui fim tam tak a awm Dân narânin chhuak lovin in theih a ni Nimahsela natna hri lên lai a nih chuan tui chuan so lovin in loh a tha zâwk êm êm

### Chi

Ei tûr a tui zâwk theih nêp chhî hman a ni a tui tih avang chauh ni lovin kawobhûnghah chi chuan tih tûr pawh mawh tak a nei Pumpuih chi a awm loh ôruan a thawk fel thei lo Chuvângin chi a awm loh chuan ôhaw a tui lo va pumpui pawh a thawk fel thei lo

### Thil ei chhan

- 1 Taksa tihlum dân
- 2 Thehrui neih tuih nan
- 3 Taksa a than len theih dân
- 4 Taksa siam that nêp

Science of Nutrition hi taksa tihlum thu te taksa than lentir thu te taksa siam thattir thute a ni

*Ei tár tângkainate*  
(food value)

*Ei tár ngaste*

*A awmnate*  
(sources)

Thahruí siam nân  
Taksa tihlum nân

Carbohydrates  
and Fats

Bub chi tin te,  
marda te atta te  
bulbâl te fu te  
kawrtai te chi  
thlum te têt chi  
tin te vawk hriak  
te dalda te  
thingsemim te  
chhawhchhuah te

Thau len nân  
Taksa siam that nân  
Thuseu siam that nân

Proteins

Sa chi tin te sa  
ngha chi tin te ar  
tui te hnute chi  
tin te chees te  
dailuah te thing  
semim te betê leh  
bepui te bekang  
um lohvah te

Proteins ei tâwk lote chu an thang hian thei lo Proteins  
ei tam ngai biktê

- 1 Naupang
- 2 Nu ruak lo
- 3 Nu nau pawm lai.

Bubfai aîn vaimimah chuan Proteins a tam tâwk Atta  
leh maidaah chuan Proteins a tam lehruel a ni



*Ei tár langkainate*  
(food value)

*Ei tár ngaste*

*A awmnate<sup>၁</sup>*  
(sources)

Rúh leh ha siam that nân

Hnutê te hnutêa

Hriat theihna (nerves)  
tihoak nân

siam apiangte  
artui te thlai  
hnah hring then  
khatte

### Calcium

Tisa te thnlung te tihoak nân

sangha te dai  
luaah te

Thisen tikhhal nân

bulbalsen (beet  
root) ah te

Calcium ei tâwk loh chuan an sawngnawí a vut te  
bawlhhlawh te an ei duh

Calcium ei tam ngai bkte —

1 Naupang

2 Nu ruak lo

3 Nu nau pawm lai

(Âr chuan an tui háwng siam nân calcium tam tak a  
ngai a chuvângin vut leh lungte an ei thín)

Thisen tha tâwk siam tûrin Iron Artui chhûngmu te

sa te (a thín a ni  
ber) thlai hnah  
hring thenkhatte  
alu te (vel lova  
ohhum) kawrtai sh  
te

### Vitamins

Vitamin thu ngaihthiam a harsa êm êm brilhliah pawh  
a harsa. Vitamin lovin tumah an nung thei lo Vi  
tamin hnathawh tûr a tam êm êm Tisa pâng hrang hrang

ten an thawh, fei zawk theih pām an tawpui a, theihung te, chuap te, pumpui te ri te kai te, hriattheihna ten an thawh te. a. Mianthihséi a mī dam reise kawng an thawh hawk. Vitamin chh hriséina wéngtu an nī. Hriséi kawng tūréng inwā, nāu vitamin chí hrang hrang ei a ngai. Taksaah Vi tamín dang a awm loh chuan natna dang vei a awl zawk thung Vitamin kim ei tawk loh chuan inwāna e indaih lo va natna vei awl bik a rinawm a nī

Vitamin pakhat a awm tawk loh chuan natna bik a awm thei

*Vitamin A (Retinola)*

*A tawk loh      A awmna  
awānga natna awm thei*

Seilen tawpui a,	Thang thei lo	Nghapui thau te,
Mit vāna	Mit mai	thūn te saknak
Vun hriséina,	Natna hrang hrang te,	thau te ma
Chuap natna dāina	hrang huch thei lo	kam te cheese te, artel chhūng ma te, mangha te thlai hnah hrang (spinach) te, carrots te, mai tai te, kawlba hra te, sápbawk bawn te, theihai hmin te, nuhnān hmin te, sār thlamah te

B1 Hriat theihna	Chaw ei tui lo,	Buh (khāwi tūh
(serous system)	Pain-nām lo,	fai loh) te, daw
Seilen tawpui a	Zawna	dim te, nām te
	Sāp lo,	mark an te, sa
	Phān-nām lo	thām bāi hai te,

	Muhli thei lo	artui chbûngma te betê leh be pui te alu te thingsemim te vaimimah te
B2	Vun hrisêl tanpuina	Pum nuam lo Faksa thak Mit te l mui te lei te a ro lutuk Kamsir pan Taksa cian S ilian thei lo
		Hnutê te artui te cheese te sa kal te dawidim te atta te thlai hrang hrang te betê leh bepui ah te
C	H hui te hâte ruh te hrisel tanpuimate Thisen tha siam theihua Vun leh thisen te mucous membrane te hrisêl tanpuina Hri dal theihua	Anoemia ( thisen a red corpus les n tlêm lutuk ) Ruh ohuktuh i utra te Hâ chhua te Vun chhua te
		Dailuali te bete tiak blim te sêr lei sêrthlum chi tin te thlai hring te la khuih te kaw âm te spinach te pāp bawk bāp te alu te antam zikhlûm te turnips (thlai bul bal bial vār) te rose pâr rah te hmarcha hringah te
D	Calcium thawht r tu Ruh leh ha lam tanpuina	Pum lam leh chuap lam hri dâl thei lo te, Sawognôwi te,
		Takha leh ei tûr te pawh nun a em chuan Vita- min D a awm

Raithel lo  
(Awme)

Têl chi tin te  
la mu hriak te  
hna h bring  
thenkhat te le  
ttuce ah te

Thisen chhuah  
reh thei lo

Antam zikblüm  
te spinach te  
sap bawkbawn  
te bekang um  
loh vah te sa  
thunah te

1 Buh chi tin a tha tha; bulbál alu te kawlbahra te  
bál leh bahraah te thatna tam tak a swm Taken that  
nana ~~3~~ túr tha chi tin kun e theih nán chaw e tlém a tha  
Tha dèng e tam túr

2 Puitlingho chuan huutô nitin pava khat in a tla  
Naupaugbo in nitin pava thum emaw pava remaw n a  
the Huutô a tam thei ang ber a tha

3 Taksā tan ni tū arui pakhit ei a tha A tiēm berah  
 awlkar tu pathum tal ei tū a ni Chhūm lovin nāa  
 awlkar a tha A hō lo kan dūh zāwk obuan chhum  
 emaw chawh hōng hmin lo emaw hmin tak ni  
 emaw a tawng zāwk Artui rōng rōng chawh  
 a tawng tūn thā a tiēm zāwk

4. The last sentence of the vitamin tam tak a sum  
 Phum lehvie vut an chuan vitamin a tam xaw. Chu  
 Jangin this, phum lehvie tak si an nui chuan a helu e

## a tha

- 5 Sa aun sangha Protein a tha zawk
- 6 Sa ei tûr a awm loh chuan hnute ei tam a ngai lehzuai
- 7 Nitin Fat 1 oz aia tlêm ei chu a tawk lo
- 8 Vai thingsemimah chuan chakna tam tak a awm  
ngainêp lovin nguibhlut tûr a ni
- 9 Thei chu ei tûrte zinga pawimawh ber pâwl pakhat a  
ni Ei mai mai ngai lovin ei tûrte pawimawh tak ruat  
tûr a ni
- 10 Thingpui leh k wfi n taksa lam tangkaina rêng rêng  
a nei lo chithlum leh hnute pawlh a nih loh chuan
- 11 Chawhm h vel loh a tha zawk a pil depah thatna tam  
bil a awm avangin Vel a nih chuan a thatna kin  
p il lo th i lo F i taka sil a tha a tûl chuan ziah  
fa a tha
- 12 Thlai (hnai hring lo) chhum dan
  - a Tui tlên te hman tur
  - aw Tui so mekah thlak tûr
  - b Zai nawi lovin chhum tûr
  - oh Bel chhin tûr
- 13 Thlai bnah hring chhum dan
  - a Tui tlênte hman tûr
  - aw Tui so mekah thlak tûr
  - b Bêl chhin loh tur
- 14 Daiuah chu tui vâwtah chiah a tha Tin tui sova  
thlak tûr
- 15 Tui tha thianghim tak nitin no ruk emaw no rist  
emaw in a tha Tui chhuansosa in a tha zawk natna  
hri a thih tawh avangin Thisen chu 9/10 tui a ni,  
Tisa chu  $\frac{1}{2}$  tui a ni ve bawh Chutichuan kan hrisêl  
theih nân nitin tui tha tam tak in a ngai
- 16 Ei tûr thate a hlu êm êm Tibhek mai mai tûr a ni lo  
Chhôngkua leh ran tân ei tâwk chauh chaw chhum tûr  
a ni ei tûr pah mai mai a tha lo Ohaw pah mai mai,

a bek angin ei tam lutuk pawh hekna mai a ni thatna  
 a awm chuang lo, that lohna a awm zawk Tumahin  
 ni khatah chaw vaw hnih sia tam ei a tha lo Vaw  
 thumnaa ei tûrte chu chaw ni lovin thei te thlaite  
 chanh a tha Atta leh maidas siam thil ei tûr a awm  
 theih chuan nitin vaw khat ei a tha chutiang a nih  
 si chuan ni tin chaw tak vaw khat ei a taw ang

- 17 Sâphawkbawn thlai zingah ei tûr tha ber a ni Sâp  
 bawkbawnah hian chithlum a awm loh avângin mi  
 tusa thau lutuk te leh insawizaw, tlêm mi si leh hriak  
 ei tam fo mite tân sâphawkbawn ei tam a tha bik  
 Vitamin C te Iron te tam tak a awm avângin natna  
 hri hneh theihna a awm a chuvângin taksa a ti hrisel  
 thei

- 18 Thlai hqah hring ni tin ei a tha Chu mi huahah chuan  
 taksa tâna sawtna tam tak a awm

Calcium leh vitamin A leh D hâ leh ruwatân

Iron Finsen atân

Vitamin A Mit atan

Vitamin B Nerves leh mucouse membrane atan

Vitamin C Pian tih aţangin natna hri hneh nan

Vitamin ABC Hrisel taka dam rei theih nan

- 19 Thei te thlai te lawh huah a awm rei chuan a thatna  
 tam zawk a bo thîn Chuvângin lawh huah a rang  
 lam apiangin ei a tha chhum dâwn tēpa huana mi  
 emaw leipui ami emaw lak theih nih chuan hrisel  
 na lamah sawtna a tam bik

- 20 Chaw te chawhmeh te daiuah te tûkthuan atân  
 zâna chhum lawk a tha lo Engkim chhum hmin  
 hmin hlaut ei a tha bik Chhum lawk chu a tawka  
 na a chanye lai a bo thîn Tui hri te pum natna dang  
 te rei chhan pakhat a ni Chaw thing ei vângin natna  
 hlauhawm tak vei theih a ni

Lakhuah tuun chaw eina lam kawchbung a tannu thîn

22 Zing pumpui ruah lain thil dang ei hmain thei ei a  
tha

23 Hnute in apiangin zawi zawin vawikhata lem teuh  
lovin tlem tlema lem a tha Hnute lum chuan kaw  
phuah damdawi ang deuhvin êk a tinem duh a ni  
Hnute vawt chuan ek a tikhal duh deuh Mi a pum  
pui a chak loh ei uan hnute hlir in lovin tui sa  $\frac{1}{3}$  pawh  
a tha rawk

Domestic Science Reader II zik angin hnute reng reng  
chhuonso i gei ngei tur a ni A rang thei ang berin a  
so tur a ni A rang thei ang berin tihdaih tur a ni  
A dahna khubin hmun lum lo a vawt thei ang apiang  
i dikh i tha

### *Char hlui thu*

Dawktawrin damdawi pek dân a zir a tûl angin hmei  
chheho chuan chawhlui thu zir ang ve bawk a ni Nutri  
tion thu kan sawi tawh angin mi zawng zawng tan zir  
pawimawh mah se hmeichheho tin a pawimawh lehzuai  
a ni Dawktawr chuan tiksain natna a tuar chhan ber  
chu thawhrim lutuk vâng a ni lo an ti Miringin natna  
an vei chhan ber pakhat chu thindlung te thin te kal te a  
thawh tir nasa lutuk a ni rawk Mei zûk te zu in te thil  
thak lutuk ei te ei tam lutuk te êk khal te zu in t  
u kai tichhetu a nih avângin hriselna hmêlma a ni Thil  
eite chuan tiksai a chawm fel loh chuan kaw chhâng then  
khatte a thawh rim lutuk a taksa thenkhat a chau va a  
hrisel thei lo

Thil ei tûr man tam apiangte chu a man a tam avâng  
ngawtin ei tûr tha a ni bik lo Hrisêlma lamah taksa a  
puh taktak loh chuan ei tûr tha lo a ni vek Nutrition  
thu ngaihtuahin ei tur man tam lo chute pawh hrisêlma  
lamah chuan thil tam tak an awm A tangkaina ngaihtuah  
lovin ei tûr man tam tak tak ruat a sawt kher lo va

Nu khawsak thiam chuan ni tin ei tûrte a ngaihtuah  
lâwk tur a ni Ni khat chaub ni lovin, ni engemaw zat lai  
ei tûr ngaihtuah lâwk sola, taksa mamawh kawng khat tân  
tam lutuk ruat lovin taksa pumpui tân ei tûrte chi hrang  
hrang kim takte ngaihtuahin buatsaih a tha Hêngte hi ei  
a tha Ni tin ei tawh a nih chuan brisêl takin awm theih  
a ni ang

- 1 Buh chi hrang hrang
- 2 Hnute emaw, hnutea siam thil hrang hrang
- 3 Sa emaw, daluah emaw bete leh bepuite emaw
- 4 Theite
- 5 Thlai hrang hnah leh thlai chi dang
- 6 Tôl emaw sahriak emaw
- 7 Tui
- 8 Chi

Chawhlu: kilho apiang mi mal mal duhzâwng ngaihtuah  
in chawhmeh chi hrang hrangte sawhbâwl te ngaihtuah  
tûr a ni Sawhthing duh lote an awm a ni thei Chi tam  
tak duh mite an awm a ni thei Naupang tân chuan thil  
thak tak ei a tha lo

Chaw kil tûr apiang chaw itawm taka a lan maw chuan  
rilru a nuam duh a chaw ei a tui duh zâwk Nu rawng  
hâwl peih lo mi a nih chuan chaw ei a tui thei lo

Mi zâwng zâwng thlêng khata chaw eiho chu a tha lo  
mahni thlêng theuh an nei tûr a ni Chu chaub ni lovin  
chawhmeh dahna hrang theuh pawh ieh tûr a ni Mahni  
thlêng leh mahni fian mahni no chawhmeh dahna bran  
neih chu dân mamawh tak leh tûl tak a ni Chaw ei a  
nuam zâwk a, brisêlne lamah pawh a tangkai a ni Chu  
chaub si lovin thatna dang pawimawh tak a awm Thlêng  
pakhat chaub hman a nih chuan naupang mal mal ei zât  
nuin a hpe thei lo va An duham chuan fuhin thuan a  
tha, dân maw zâwk airtûr a tha Chaw an ei tiam lutuk  
chuan an chaw ei tui loh chuan ngaihtuah a ngai. An



rilru nawm loh vângin a ni thei thlamuan tûr a ni An kawohhông a dik lo pawh a ni thei Naupang an chaw ei a tui loh ouuan an hrisêl lo tihna a ni An dam leh thuai theihna tûrin enkawl nghâl a tha

*Chaw kilho thu*

- 1 F unbi nein zing lutuk lovin khat tâwkin chawhlui kfi hun ruat a tha
- 2 Tûkthuan leh zanriah ei tûr fel taka ruat a ohhum leh ei a nih chuan chawfâka ei tûrte thei leh thlai a tha Thingpuite kawfi te aini thei tuah chuan thatna a tam zâwk em êm a ni Cocoa a tha ble Mizo ram thuvawn atan Chaw tak ei tlêm a thil dang ei tam hi a tha ni se
- 3 Chaw kil hunah chuan mi zawng zawng rilru hmunkhat puin him takin an awmho chuan a tha êm êm Hman hmawh lutuk lovin nuam takin ei a tha Chaw ei dawn emaw chaw ei kham emaw hi chhôngkaw tawngtai nân mi tam tak tân hun rem ber a ni Chaw kil hun chu ohhôngkaw thusawiho nân a rem ble Nu leh pa leh fate inzawm khâwmna a lantîr chaub ni lovin pumkhat an nih tak tak theih nân a tangkai a ni Achângin zilh hau ngai mah se lâwm thu sawin fak theih a nih chuan tih ngei ngei tûr a ni Naupang chaw ei tui vâng chauh ni lovin an nu leh pa leh unaute nân an awmkhâwm dawn tih an ngahhleih chuan a tha a ni
- 4 Thut dan a nawm chuan thil eite pawh a sâwt zâwkin a tangkai zawk thei Chhuat hmang lovin thlêngte leh ei tûr dahna zawng zawng chu dawbkân hman a tha Chu mi dawbkân chu hnam tak a ni thei Mi mal mal thutphah hman atân hnam tâwk neih a nuam a a tha

- 5 Chaw ei hmas'lawm thu sawinaah chuan Pathian khaw  
vêl Siamtu leh Chawmtu a ni tih an hriatpui a chaw  
ei hma tawngtai dân naupangin an chin chuan kum  
khuain an zawm zêl a rinawm a ni
- 6 Chaw ei khamin mi zawng zawngin mahn: t h tûr theuh  
neih a tha Rinawm takin ni tin hnathawh tûr an neih  
chuan mi zawng zawng tân a tha Thlêng sil te hnan  
raw dah that te, a awmna pânggai theuhvah no te  
thlêng te fian te dah that tûr a ni Hmun phiah te  
ei bang ran chaw pêk te bêl leh suankâng nawhfai te  
nu tih tûr a ni bik lo Naupang tê têtê piwhin zirin an  
an tanpui thei Tin nakinah chaw ohhum leh nan thing  
te tui te mi pakhat huatsah lawktu tûr ruat a tha

*Thei hmangin Recipe thenkhat*

- 1 *Thei punch* (mi 25 tân a tâwk) In atân tui tak leh  
hriat tak a ni Ingredients (A siamna tûra thil ngaito)  
Sêr thûr 12  
Sêr thlûm 4  
Chithlûm emaw kawrtai emaw no 3½  
Taisik no 3½  
Lakhuith hmin rawt sawm no ½  
A siam dân  
Bêlah chuan tui te chithlûm te sêr pakhat pil te sêr  
thlûm pakhat pil te lakhuith nêu chawk zêlin oi huane  
târ a ni Minutes 10 lai so reng rawh se Bêla a beh loh  
nân fimkhur êm êm a ngai Suan la dai rawh se Thei  
dang zawng zawg sawrin a tui pawh la thih rawh Mi  
dubakwng a nih chuan pudina tiêm pawh theih a  
ni In dân apiangin novah chuan tiêmte dah la tui  
nakis no tikhat rawh Ti ei tui chu a hñr aisu tui pawh  
chu tuihai a rên dui zawk

2 *Sér thúr marmalade*

Ingredients

Sér thúr 3

Tui fim no 6

Chithlum emaw kawrtai emaw no 6

Chi tlémté

A siam dân

Sér chu pan takin zailép la tui fim no 6-ah chuan dâr kâr 24 obiah rawh A mute chu chhâm tel lovin dârkar 2 hhângin chhuangso rawh A so kang lutuk tûr a ni lo Chithlum no 6 pawh la chi tlémté sawk lek nên a vaim so leh rawh se Béla a beh loh nân chawh zin a ngai a Thlangah a tui tlémté dah chhin a a khal chuan a hmin tawh a ni ang

3' *Sâpbawkbâwn jam*

Ingredients

Sâpbawkbâwn sér 1½

Thakthing leh sawhthing tlém tó

Sér thúr 1

Chithlum emaw kawrtai emaw sér ½

Chi tlémté

A siam dân

Sâpbawkbâwnah chuan tui so bawrh bawrh leih la minutes 5 awm rawh se A pil khawh tûr a ni Sâp bawkbâwn nên chithlum nên sawhthing nên thak thing nên sér thúr nên chi tlémté sawk lek nên chhâm so rawh Béla a beh loh nân chawh zin tûr a ni A khal deuh blek a nih chuan a hmin tawh

4' *Pear chips*

Ingredient

Pear sér 2

Chithlum emaw kawrtai emaw sér 2

Sêr thur 3  
Sawthing tiem  
Tui fim no 1  
Chi tiemtê

A siam dân  
Thei zang zang te sawthing te, zai nawin chithlum  
te chi tiemtê sawk lek te sêr thur tuite, sêr thur 2 pî  
pawng engte nên chhuang so rawh Bêla a beh loh nên  
stakbur wngai A tui a khal deuh tawh chuan a hmin  
a niang

5. *Lakhuik sam*

Ingredients  
Lakhuik zai nawî tak tak sa no 6  
Chithlum emaw kawrtai emaw no 5  
Thakthing tiemtê leh lawngpâr 2  
Sêr thur pakhat pîl pawn eng  
Sêr thur pakhat tui  
Chi tiemtê

A siam dân  
Lakhuik thei chithlum pawhin ni khat awm rawh so  
Sêr thur pakhat a pî leh a tui pawh la, thakthing nên  
lawngpâr nên chi tiemtê sawk lek nên niênga so burh  
buh deuh zang sawin so reng sawh so

\*6 *Lakhuik leh sêr thur lam*

Ingredients —

Lakhuik 1  
Tui pava 1½ ana tiem  
Sêr thur 2  
Chithlum emaw kawrtai emaw sêr 1

A siam dân —

Lakhuik chu tê tak tui zai nawî la a tui zang rông  
nawin sêr thur 2 pîl pawn eng zai pan em em sêr

tai nân tui no  $\frac{1}{2}$  nên chhuang-so tui a ni Thei a hmin  
 theih nân zaw: zawun dârkâr khat lei chhuang so rawh  
 Chithlum pawhin minutes 10 lai so burh burh rawh so  
 Thlêngah thâmê dah obhin a a khal deuh chuan a  
 hmin a ni

• *'hei squash*

Ingredients —

Theihai hmin lo deuh sêr  $\frac{1}{2}$

Ma: tai sêr  $\frac{1}{2}$

Thakthing tiêm

Chithlum emaw kawrtai emaw

A siam dân

Theihai leh mai tai velin zailêp haush chithlum duhsât  
 zat nên chhuangso rawh Thakthing pawh rawh A  
 dah tawh chuan tui pawhin emaw pawh lovin emaw  
 in theih a ni

8-1 *Sêr tui*

Sêr chi tin rêng sâwr

Chithlum emaw kawrtai emaw pawh leh pawh loh  
 pawh a paw: lo Tui sik nên in tui tha tak a ni

*Thuk leh chhang dâm thu*

Thuk kan hman theih chuan ei tui brang huang tai  
 zawk ngaituah theih a ni Mi thenkhatin Va: dân hlum  
 in thuk an siam thei a ni Awm e Hlum thuk huai te, a  
 vâl leh a chungah te mei dah theih a ni Amaherawhohu  
 dân naran awl zâwk khâwnvartui tin ruak hmangin thak  
 a theih theih a ni A hmasa berin a rim a bo theih nân  
 leh a thianghlum theih nân nasa taka tihfai tui a ni  
 Khâwnvartui tin lo pawh ohhinna ngbet tak a peih chuan  
 tin engpawh hman ve theih a ni Tin lungthuah chuan  
 a theih tin a dah theih a a hma lamah chuan ohhinna

ngheo tawk roat tûr a ni A hnuai lamah mei aiki vak lo-  
vô chhâm tûr a ni. Thi a chungah pawh meiling dah a  
Chhang awm nân rang takin a sa tawk a, lam tawk  
emaw sa lutuk emaw rang takin hriat theih a ni

Thei chhum nan a rem êm êm dahna engpawh chhinna  
nei thei zailêp sa tui tlêmtê leh kawrtai tlemtê pawlhin  
thuk chhûngah dah a nih chuan a hmin thua; ang Chuti  
ang bawkin ran sa emaw Ar sa emaw dahna chhin nei  
hmangin tui tlêmtê nênzai nawi ngai apiang thuk chhûng  
ah rei fê awm a nih chuan a tui êm êm Sa thenkhat a  
sak chuan nuhnân hmin lo zailêp pawlhin a hmin duh

Chutiang bawkin hnutê te artui te chithlum te  
thil dangte nênzai damlo ei tûr siam nân hetiang thuk hi a  
remahâng hle (D S Reader II phêk 23 te en rawh) Chhang  
dawidima siam hi hetiang thukah chuan thei takin awm  
theih a ni Chhang siam dan hrang hrang tam tak a awm  
dawidim hman dâna thu thu a ni He mi buah hian  
chhang siam dân ziaik a ni lo mahse chhang siam thiam  
apiang rawn theih a ni a an dawidim hman thute nênzai

Chhang thlum a lianin emaw a tain emaw, buhfai dip  
emaw, vaimin dip emaw afa emaw maida emaw hmang  
in tui takin siam theih a ni

### *Chhang thlum nân*

#### **Ingredients**

Chhangphut sêr ½

Dawidim (Baking powder) fiantê chûl cham 4

Hrik pauva ½

Chhiam emaw kawrtai emaw pauva ½

Artui ½

Hnutê emaw tui emaw tlêmtê

A dam dân

Chhangphut leh dawidim hrik tûr a ni Chhiam pawh

in sahriak nêh chhangphut nuai pawlh tûr a ni Dîm taka khawihin a theih ang angin boruak tam tak lûr rawh se A hrangin artui nansa taka chawh hawh hnutê emaw tui emaw pawlh chawp tûr Artui chawh sa chhangphut zing ah tangka kut emaw hmangin chawhpawlh tûr a ni Ban lutuk lovin hlawm theih a ni tûr a ni A ngaih obuan hnutê emaw tui emaw pawlh theih a ni Hlâwm khat emaw chhang thlum hlawm tê tam tak emaw duh dubin siam theih a ni

Artui k te rtui te a tam obuan chhang thlum a tui duh bik a ni Siam hlim veleh thuk sa tawkah awm ngâl tûr a ni Theih tawp in a hmin hma loh chuan thuk chhinna hawn loh tûr a ni Hlâwm hian tak a nih chuan a hmin emaw hri tui a ni takah chuan chem emaw hmawhte zum takin emaw vih tûr a ni A vihnash chuan chhang reng reng a beh loh chuan a hmin tawh a ni ang Chhang hlâwm hian dah nan thlêng thuk emaw bel mûn emaw a rem hle

### *Chhang thlum pha tak*

Ingredients —

Artui te sahriak te chithlum te chhangphut te a mbûk theup dawidim tlênte nêh

### *A siam dân*

Chem emaw tangka kut emaw hmangin sahriak nasa taka chawh tûr a ni Chawh zêlin artui pakhat khatin pawlh tûr a ni Chithlum tlênte tlêma pawlh zêlin rei fe nasa aka chawh tûr a ni Chimi hnash chawh vak lovin dîm takin chhangphut te dawidim te pawlh mai tûr a ni Chhang thlum hian hlâwm khat emaw tê tak tê tûn emaw duh ang angin siam theih a ni A hmasa mi angin chhang hmin rin hma loh chuan thuk chhinna hawn loh tûr a ni Hmin angin lang mahse a hmin tak tak emaw hriat theih nan chem hriam emaw hmawhte zum emaw vih tûr a

a ni. A wihnaah ohhang rêng rêng a beh loh chuan a hmin  
tawh a ni. A wihnaah a la kai chuan ohhang thlum a la  
hmin lo tih hriat a ni )

*Thilin tarte*

- 1 Fôod value ngaihtuahin July thla ni thum ohhông  
ohhông khat ei tûr tha tak ngaihtuahin ziak rawh
- 2 Fôod value ngaihtuahin January thla ni thum ohhông  
ohhông khat ei tûr tha tak ngaihtuahin ziak rawh
- 3 Nư ruak lo tân ni thum ei tûr bik ngaihtuah la i ruat  
chhan hrihfiash rawh
- 4 I hau pakhat zan tin a mit lo mal sela engtinngae i tih  
ang ?
- 5 Hnute ei tangkama engnge ni ?
- 6 I nau pakhat chaw ei tui lo sela a chaw ei a tui theih  
nân eng kawogin nge i ngaihtuah ang ?
- 7 Dên tha ber i zir tawh angin anpam ohhûm la ei  
nghâl rawh u
- 8 Kawng lai hote ei atân engnge ngai bik ?
- 9 I inah chuan chaw kil dân a fel zâwk theih nân eng  
kawogin nge tih danglam tha ?
- 10 Chaw ei hma lâwm thu sawi tawngtama ziak rawh
- 11 Thei i duh apiang hmangin in tûr tui tak siam rawh
- 12 I theih ber apiang jam siam rawh
- 13 Chhang awm nân thuk taktak paknat siam rawh
- 14 In khuah ohhang dawidim telh siam thiam an awm  
chuan ohhang siam dân zir rawh
- 15 Chhang thlum hlâwm lian emaw a tê te emaw siam



# MOTHERCRAFT

## A NAUSEN THU

### Bung 1

#### *Nausên la piang tûr chanchin chu*

Hmeichie taksaah nausên lo insiam tanna leh lo thanna bawm chu khawvêla thil mak ber pakhat a ni. A tîrin bawmah chuan nausên el u tê tak tîn a awm tan avangin hmuh theih piwh a ni lo va. Nimsahsela a lo than len zêl bnu chuan artur hamda nêh tak a ni. He mi hamda nêh tak ohhôngah hian tui a ni mi tuah chuan a ni nausên lo thang tui chu.

Kan taksa chu chaw ei lo leh thei bawlhhlawh paih chhuak thei lova a awm chuan kan hui thei lo tih kan hre theuh va. Chutichuan hamda ohhônga nausên thang zêl tûr chuan kan taksa a thawh tûr anga a thawh theih loh chuan a dam thei lo vang.

Chuvangin nausen la piang tur chu kaw ohhôngah bawm tê tak têah tui awm inohhin thit chungah chuan a awm a. Engtinge chaw a ei a a thawh a a taksa bawlhhlawh awmte chu a paih chhuah theih ang? Chu mi hamda bawm chu thuah hnhin siam a ni a. Hamda bawm tê tak tê ohhôngah nausên tûr awm chuan dawt tê tak te pakhat a nei a. Chu dawt chuan hamda bawm ohhôngah nante mamawha thawk a chu dawt chu hmangin nantein a mehawmna a hip lûtin a hnên ata thil tha lo a paih ohhôngah thit. Chu mi dawt tawpah chuan dawt tê tak tê tîn a pêng thîr sung a tichuan hamda bawm ohhôngah khân a insem darh sung a. Chûng dawt thîr sung chuan

naute mamawh apiang an thawk thin Chông dawt té tak tôte chu a lehlamah nausên lai nê a m̄zawm a Nu thisen chāwmna tha, boruak tha te a siam that pawlha nautein hip nê a h̄mang a Tichuan chak takin nausên thinlungah an luang lūt a, chuta t̄angin nausên taksa zawng zawngah an luang darh a Nu chhūla nau tūr lo insiam mēkte chu nu thisen chuan a tithang a n̄

Kan thil ei zawng zawngah siam that hman tlāk apiang te chu ril a t̄ang khānin thisen dawt té tēah an kai a tichuan thisenin chūng siam that hman tlākte chu thin lungah an kalpui thin a n̄ Thinlung chuan chuap hualtu thisen luanna té tôte chu boruak thiānghlīm a t̄anga Orygen la tūr in a t̄ir chhuak a Tin chu m̄i buuin kan taksa te an t̄han a hnathawk tura thilt̄htheihna an n̄eih na tūr in taksa t̄han a sem darh leh a Kan taksaah thisenin a t̄han a tūr a awm a kan taksa pum puia bawlhblawh thiānghlīm t̄ura a luan chhuah hun chuan thinlungah t̄han a n̄

Chông thilt̄htheihna hamda bāwm chhūngah nausên tūr lo insiam mēkte chu a tithianghlīm thei angin a t̄ibawlhblawh thei ve bawh a n̄ chuvangin t̄ibfai a n̄, a lo va A bawlh blawh chuan thihna tūr a nih avāngin chu m̄i hamda bāwm chhūnga nausên awmna chu t̄ibfai fo a nih loh chuan nausên té chu a dam thei lo vang

Nausênte an lo thihna chhan t̄henkhat chu chu m̄i hamda bāwm chu a fai loh vāng a n̄ ber thin Chutichuan thisen tha zāwk leh boruak thiānghlīm tam zāwk kha nu thisen siemna a n̄

Nu leh nausên thisen inpēktawna h̄m̄unpui ber chu a h̄m̄ung Placenta a n̄ Hei hi nausên a pian h̄maa thia kaw chhūng lai an lo t̄han dân leh nun dân chu a n̄ Chutichuan pum chhūnga an awm lai chuan an thaw thei lo va an ei thei lo va v̄an lūm̄in an awm ringawt mai a n̄

## Bung II

*Nausên piangthla hlawt chanchin chu*

Nausên chu a lo pian chhuah veleh a chuap chuan hna a thawk nghal a boruak an híp hmasak ber naah chuan dín nânân an thaw hlawp hlawp emaw an rawn tap nghal emaw a ni a Nu pum chhúnga an awm lai pawhin an lungin a thawk reng zel angin an lo pian thlâk veleh an taksa nun nan thisen pe darh tûrin an lung chuan a th w k zel a ni A a lu per w h chuan an taksa atân an pian thlik hina chi i boruak a li híp ngu lo va

Nausên piang hlin luhruah chuan lung phu hriat theih a ni a Chu chuan thisen a luanfir a ni Nausên chuap chuan thisen hni a th i tin veleh luhru leh Placenta hnathawh chu a tawp a Nausên luhru leh phu a reh hunin nu taksa hnaish leh nausên tawp a tawp lahru nghet taka hrên ve ve a zai bun tur a ni Nausên thla kim thla kua lo ni tawh chu an lo brin tawp lahru an hleh thlâk hnu chuan nausên leh nu chu a brangin an lo awm ta a Chu mi hnu rei lo tēah chuan nu taksa Placenta hman tlik tawh loh la awm chu darkâr khat vėl Awmah emaw a aia hmaah emaw chbûl in atang chuan a tla thla phin Placenta chu i tlik hnu chuan nu chu hahchawh tîr tûr a ni Nausên chu a lo pian chhuah hlin a a thawk loh chuan a ka chung leh a hnâi kua rang takin tihfai thuai tur a ni A chuap atân boruak a luh thlâk thuai theih na tûrin a kalkawng kha tihfai thuai tûr a ni Chu mi hnu a la thâwk loh fo chuan nausên chu a zangthala tui lum leh tui vâwta chiaha lak ohhuah leh thuain a rawn thaw chhuak hlawp hlawp a ni thei A nih loh leh a letling khia a hnungzangah ben det det tûr a ni

Tin nausên chuan amahin thâwkna leh boruakte híp lât theun leh a chuap atangin thisen tithianghlin thisen thate pe chhuakin puitling ang chiaha tî thei tui h

mahsela a pumpui khân a chaw ei pai jawih tûrîn a la thawk thei tlat lo va Chutichuan nausên pumpuun chaw a pai jawih that theih nân a a lo zirna tûr chu nu hnute tui a ni A nausên pumpui a lo ohakzia ang zêlin nu hnute tui pawh a lo inthlak a a tak ve telh telh a a pumpui pawh chuan hnathawh a lo thiam ve telh telh thîn a Nakin deuhvah a hate a lo to va chih bâwm atanga a chaw pai jawih tîr thei tûr thil hrang hrang a lo nei a Chu mi hnu chuan puitling angin thil a lo ei thei a ni

Dân narânin nausênte chu an lo pian thlâk achin ni khat emaw ni hnih emaw ohhûng chu a nu hnutea mi thil engmah lâk an nei lo tih theih a ni An tân hnute tak a tûl lo va nimahsela thil tui fawh lub dân an zir a ngai a ni A pian hnu rei vak lovah hnutê hnek te a zir theih nân dârkâr hnih dan a piangah emaw a pian hnu dârkâr rukah emaw dârkâr riatah emaw hnute hnêktir tûr a ni Nausên tân hi chuan a pian achin a ni hnihnaah emaw taksa ohawmtu hnutê hnek a ngai dawn tawh Chu mi hnu chuan hnute hnêk dan a lo thiam fan tawh a ni Nu hnutê atanga hnute tui lo ohhuak hmasa ber chu tui rîl dai tak a ni a a hmingah Colostrum an vuah a pumpuuna pai jawih awlsam tak a ni a Pumpui a thlen vâleh khân thisen luannaah tui ral lovin a kal zo leh thuai a ni Ni tun Colostrum chu a lo danglam telh telh a zawî zawîin hnute tui pângngai ang a lo ni a Ni tinin pumpui hnathawh pawh a lo dang tial tial a nimahsela rîl phirte erawh chuan ohawhêkâr hnih hnuahte lo chuan hna an thawk tak tak lo va Chu mi hnu chuan an ohaw ei pai jawih thatah leh bawihhlawh paih ohhuahah an thawhpei a ni

Nausên piang thia hlawite chuan chaw engmah an ei hmam an pumah chuan thil nêk tak hring deuh paih ohhuah awl a awm a chu chu Meconium an vuah a ni tiam êk an tih hi

Nausên chu a lo thawk chhuah phat veleh khân a pum  
 puia tisate pawh chuan hna a rawn thawk nghâl a  
 meconium iwnte khi rawn hnawt chhuak a chutianga  
 a luan p h chuan a kalkiwingte kha a hnawh zêl a ti  
 chuan nitua hrite an lub theih loh nân a siam a Hetiang  
 thil hi nausên tînah an nu hnute in hnek hmam a awm  
 hmas phawt tîu a Nausen pumh chuan engmah an la  
 ei ngai loh avângin thiangleim tak a ni Nimahsela nau  
 sên piang lil m chu an pumpui la nem em ên ivangin  
 hri hluhwa (Lerin) diltu hnawh kha a awm loh chuan  
 natna hrite kha a lut thuu thei a kawthalo te emaw  
 pumpui natnate in vei thuu thei a ni Chuvângin he mi  
 meconium nausên pum chhinhin tu h an nausente chu a  
 tihricel a ni

Tin rilte hn wih tâ vk hnawh hlum ek hmam bâng an  
 taksa atanga lo chhuak hi in lo pian thlâk tîr atangin  
 an chiltihtheih hmas k ber pakbat a ni Chu mi hnawh ni  
 rei lo tîr chuan an ril bangte leh tisate chu na hauh  
 lovin ril atangin taksa tihawt nâna ngu lo piangte an  
 chhuak thei ta meconium awm zawng zawngte nen Chu  
 mi hnawh chuan nu hnute tîna a tîni awm zawng zawng  
 kha pumpuiin a lo pai tawh A lo sawm vek hnawh tawh  
 chuan thisen luanna ril te zâwk hualtu khân a luanpui  
 tîni a hmai tlâk loh zawng zawng khi chy rilpuin a luan  
 pui leh a a paih chhuak leh tîni a ni Ril puia tisate  
 chuan thil nêk tak tak a lak khawnte chu a sawr chhuah  
 in dârkâr riat dânah emaw a paih chhuak zêl thîn a ni  
 Nausen chu thil ruk hnawh chuan ni khatah vawh hnawh  
 lai a e ang Nimahsela kum khat hnawh chuan ni khatah  
 dan narânin vawh khat chauh a e thîn Chutiachuan nau  
 sênte chuan chaw pai tawh dân leh bawhlhlawh paih  
 chhuah dân an lo zir tan a ni

Tûnah chuan nausente chu an nu hnên atangin a hrang  
 in an awm tî a Chuvângin he khawvêl natna zingah

hian an lo chéng ve dāwn a nī a fimkhūr taka enkawī an  
 ngai bīk a nī Anmahni chu ngun taka vên an ngai bīk a  
 a vêngtu ber pakhat chu vun a nī Nīmahsela a vun chu  
 a lo nêmin tihchhiat a awl sī a tin a pân chuan hri  
 luh nân pawh a awlsam hle sī a fimkhur a ngai a nī  
 Nu hnute tui chuan natna laka hri kai theih vêngtu a nei  
 a nīmahsela mī tupawhin an kut bāl emaw thil chhiate  
 emaw ei tūr bawlhblawhte emaw nausên an lo barh  
 chuan natna hri kha an lo kai thei a nī Chuvângin nau  
 sên kâah thil thianghlīm lo rêng rêng a luh loh nân fim  
 khūr a ngai a nī

### Bung III

#### NAUSÊN EI TÒR THU

Nu nau nei chu peih fel vek a nih hnu chuan nausên  
 pian hnu dârkâr rukah emaw dârkâr riatch emaw nausên  
 chu hnute hnêktîr tūr a nī Nu hnute hnek a la hun loh  
 chuan nausên awm nuam lo sela tui chhuan so sa lum  
 pip pep far tiêmtê pêk a tha A nu hnute tui a lo chhuah  
 tan theih nân hnute lehlam lehlam minutes hnih emaw  
 tai chu hnêk ohhintîr tūr a nī Hetiang hian dârkâr hnih  
 emaw dârkâr thum emaw dan zêlah hnêk ohhintîr zêl tūr  
 a A nī hnihnaah chuan minutes thum emaw nī leh  
 sela chu mī tûk lehah chuan minutes h Chutiang zelin a  
 nī têlin hnêk reitîr telh telh tūr a nī Zaw, zawm hnêk reitîr  
 telh telh a chawlhkâr khat hnu nī sâwm emaw ohnah  
 pheh chuan minutes sawm leh pang lai leh lam leh lam  
 hnêktîr theih a nī tawh Nausên chu a hnute hne lai ngun  
 taka ên tūr a nī Nu hnute chu a hnute hmûr hmawrah  
 chhah hman lovin a hnute hmûr pumpulah a hmu m  
 tūr a nī Chutlochuan hnute tang khan nausên hnârah  
 te emaw a sawr pah chuan a thaw a ohm thuai a a  
 thi mîk a Chuvângin hnute pêkin fimkhur êm êm  
 tui a lo pian thlak chin nī hnih emaw

ní khatab emaw chuan hnútê a la haw maug lo vang a  
 Nausên a lo ãah chuan a tui a lo hál a ní thei a tui lum  
 pip pep tlémťê natna hri kai theih loh útra chhuan so sa  
 tawh chu pěk tûr a ní Fngpawh ní seli an la sên lutuk  
 êm avângin thirfian tã tak te khat चाह ववि khat pěk  
 atan chuan a tawk a ní Nu hri ute tui chu a haw har viau  
 va ní hñih te emaw laia rei a lo nih chuan nausên kha  
 tui ngawt pěk chu a tawk lo va pěk tûr dang ngaihtuah  
 a ngai Nu thenkhatte erawh chuan an hnútê an hnêktir  
 mai thei a a nih loh vêk loh an ei tur thil dang an siam  
 tûr a ní

Nausênte chu an lo pian thlak him atanga bma lutuka  
 hnute rei tak tak an hnêktir chuan i tha lo êm êm a ní  
 Nu hnute hmûrte kha a kâk thei baw a ní Nu chuan  
 nautê chu hnútê a hnêktir hmaia a kut zungtang hmawr  
 kha tui thianghim tak chuh a hnute tui lha a sawr  
 chhuak hmasi tûr a ní fir hñih emaw fir khat emaw tal  
 sawr chhuak tûr a ní Tui chu mi hnute tu hmaugin  
 hnute hmûr leh a vêl zawng z wug a hru fai bik tûr a ní  
 (hu mi hnute autê hnêktir a a hru pu r hru pawhin a  
 hnute hmûr leh a vêl zawng z wug chu a hru leh  
 vek tûr a ní Hetianga hnute hnêktir hma leh hru apianga  
 tui to chuan nausên tân hri hlui win piwh a kai loh  
 loh zawk a ní Nu hnute pawh a pan lo zawk ang Hnútê  
 hmûra natna hri (germs) awm chu nausênten an hnêk loh  
 chuan an tan natna thlento kha a ní thei chang pawh ní  
 lovin nu hnútê pawh a tipân leh a tinatu a ní thín a ní  
 Chu augin fukhur êm êm tûr a ní Kawr taksa dep fai  
 lo hman loh rgei ngei tûr a ní

Nu tam takte chuan an nausênte chu an kalna apiangah  
 nilêngin an hruai a an ãah apiang tein emaw an duh hun  
 hunah hnútê an hnêktir mai a chu chu nausênte tân a  
 ãah lo êm êm a ní Nausênte chu an rilâm avânga ãap  
 an ní kber lo thei a an tui a hal mai pawh a ní thei Nau





hân mut hrom hute a hne tûr a ni lo Nausên chu zâna  
a thawha a ðah chuan hute hêktîr mai tûr a ni lo  
Bogge ni a ðah chuan tih hriat tumin fimkhûr takin be  
tûr a ni A mut puante a hub a nih chuan thlak nghâl  
tûr a ni A tui a hâl a nih chuan tui chuan so sa thirfian  
te khat tuih a ða Rei lo teah dân a zir ang a a tla tâwk  
chhûn lama a ci dân a thiam thur mai ang

Nausên chu thla hnh a lq nih thlengin dârkâr thum  
danah hute pek tûr a ni Thla thum an lo nih huin  
erawh chuan zing dâr ruk a tûnga zau dâr sâwm thlengin  
dârkâr li danah hute hêktîr tûr a ni

Nausên chu thla hnh emaw thla thum emaw a lo nih  
chuan sêrthlum tui emaw sâpbawkbawn tui emaw a zâtve  
leh tui thianghim ehhuin so sa zatve pawlhin ni tin thir  
fian te khat vaw khat pêk a ða A tak rêng rêng a awm  
loh nân fimkhur a ngai tui ngawt pêk tûr a ni

Thla ruk a lo tin huah erawh chuan buhhâwp tui  
tak emaw tuihuang pawh kel hute emaw baw ghute  
emaw nân pawlha pêk tûr ni A tiah chuan fiante khat  
chauh pêk a ða Zaw zawn pek tam tial tial tûr a ni  
Thla riat atanga thla sâwm an lo tin chuan buhhâwp tui  
taka siam an hute hêk hman emaw hêk huin emaw  
thirfian tê hnh emaw pêk a ða Thla sâwm huah chuan  
buhhâwp khal deuh hlek tawh thirfian hân deuh khatin  
ni khatah vaw hnh pêk a ða thê hmin tui emaw balhla  
zaw sawm tlênte emaw nân

Kum khat a lo tin huah erawh chuan thia huah  
chuan anam te sangha tui te sa tui te tlêntê pêk a ða  
Nimahela ebaw hnan pêk tûr a ni lo va hute hêk dawn  
emaw hêk zawh hman emaw eir tur a ni

Nausênte chu hetanga a hun dik taka ei tûr ða an  
neh fo chuan an lo hrisêlin nasa takin an lo chah sâwk  
ang Hetanga pêk a nih chuan nu hute hêk bantîr a  
awisamna zawk a ni Dân tha ber chu kum khat a ða

tawh chuan nu hnute hne lovin bawnghnute emaw kél  
hnute emaw an in zawk tûr a ni Engpawh ni se nu a  
ruah loh chuan hnute hnêk bantir ngêl tûr a ni Thihna  
vângin emaw damlohna vângin emaw nuin a fa hnute  
hnêktir theih lohna nei sela a nautê chu nu dang hnute a  
awm theih chuan mi dang hnute hnêktir a tha Nausên  
chawm nân chuan nu hnute tluka tha rêng rêng a awm lo  
Nausên chawm nân nu hnute dang hman hi ram tinah  
pawh an buaipui ber pakhat a ni, tin a harsa bawh a ni  
Mihring hnute a awm loh chuan bawnghnute emaw kél  
hnute emaw a ber a ni Nimahsela ngun taka chhuan  
so a ngai a ni Tin chhuan so tawh hnu chu a dahna  
pawh finkhur a ngai a tha taka chhin tûr a ni bawh  
Hnute chu a thing nausên pèk tûr a ni lo Dârkar 12 aia  
awm rei chu pèk tûr a ni tawh lo a theih phawt chuan a  
sawr thar apiang hi a tha a ni Bawng hnute hring a awm  
loh chuan tin hnute emaw hnute dawng pawh hman  
theih a ni Nimaasela nu hnute tui ngei a bun taka pèk  
bawh si chu engmahin a tluk thei lo

#### Bung IV

##### *Nausên fai dân tha zirtir thu*

Hygiene thu zirah chuan natna hri tam takin min hual  
vél tih zir a ni a Nimahsela hlauh tûr a ni lo Inven  
theihna tam tak a awm Ipawizawi tâwka mut hun tak  
ah hlir mut a chawih hui neih tam tawh a pawimawh a  
tin tui thiaghlim in tam tawh te ei tûr tha leh thiagh  
lim ei te kan taksaah a insem darh that a hman tlâk  
lohte tha taka pawh ohhuah theih a nih chuan takesate chu  
a lo hrisêlm a lo thiaghlian sêlm natna hri (germs) a kai  
lo sêwk ang

Chaw ei te chu a thiaghlim loh va boruakte chû a  
thiaghlim tawh loh chuan takesa hi a thang thei lo vang

Tin pumpunn thil eite a tih sawm that loh chuan kal te chuap te thison pawh a tha tawk lo nghal a taksein a tuar lo thei lo Bung hmasaah khân engtiangin nge nau sênte chuan an chaw cite an pai tawh a bawhlhlawh an taksa tâna hman tlak lohte an pa h chhuah tih thute kar sawi tawh a Nitin naupangte tan chaw a hun dik taka ei a pawimawhzia loh enkawl dân tha sawi tawh a ni tawk a ni Zirtîr fel a nih chuap an taksa tâna sêwt lo apiang paib chhuakin hun bi neim êk hun a zi thei a ni Nausênte chu thia khat vel an la nih lai chuan a hun tak ah hunbi neim ek zirtîr tum tûr a ni

Nausên a hun taka chaw pèk obuan êk that lohna te êk khal lutuk te a vêng thei Nausen mutna puan te chu a fai fo tûr a ni Chutichuan ek loh zun a kai loh nân fimkhur a ngai

Nu nau paw n lai êk a l h l loh chuan nausên ek pawh a khal loh a rinawm a ni Nausen êk lo khal sela zang thilin mutfir la an ke leng sela telin em w sahrnak emaw hmangin nausên pum ni a tha Nausên ding lama nuai chhohvin a lai vèl leh a vei lam chhuk zawngin nuai tûr a ni Tin rilpu atangin paib tur sawm apiang a chhuahpu a ni thei dân narânin kawthuh damdaw nausên pèk a tha lo

Hunbi neim nausên an zuna an êk fo chuan enkawl a awlsam zawk êm êm Hmun tihfîr tûrte puan sūk fai tûr te a tiêm zawk ang a awmpui a nuam zawk ngai Puan zunkhum pho ro mai mai tur a ni lo Suk fai fo tûr a ni Sai bawn hek lovin zun buh veleh tai vawta chiah a nih chuan pho rovin a fai mai ang Puanah êk a kai loh nân fimkhur a ngai k k a kai chuan sūk nghâl tûr a ni

Puan zunkhum huhin nausen mawng a deh rei chuan an mawng a lăwng duh A nat êm êm vângin nausên nuam lo takin a awmtîr a A lăwn loh nân puan buh apiang tbiak nghâl tûr a ni Chu lo pawh chu a zun apiangin a

mawng hrûk hui tak tak tûr a nî Nî tui vawî khat emaw  
vawî hnh emaw têt emaw sahriakin emaw hmangin nau  
sêb mawng leh kapkâr vawî khat hnawîh a tha

## Bung V

### *Bualna thu*

Nausênte chu an lo pian ohhuah veleh chuan an thisen  
te chuap te kal te rîlîte chuan an thawh tûr ang theuh  
chu an rawn thawk tan nghâl a Chu mî lai vêt vêt chuan  
an vun pawn lam an taksa pawh bual fai tûr a nî hna a  
thawh that ve theihna tûrin

Nausênte chu a lo pian ohhuah veleh a mit chu lapaw  
fai tak emaw puan nêem them fai tak emaw tui sova chiaah  
hnu (boracic acid a awm chuan hman a tha) a mit hrûk  
tûr a a nî Mahse dîm têtin a nat loh nân fimkhur a nî  
Hei hi pawimawh tak a nî A nu pum atangin a ohhuah  
lai khân mit natna a lo kai mai thei a nî A huâr hnaah  
atangin puan hrang hrang hñangin a mit ve ve hrûk tûr  
a nî Nausên mit chu na awm deuhva sen deuhva a lo lan  
chuan dawktawr emaw enkawltu thiam tak emaw hrilh  
nghâl hrâm hrâm tûr a nî A têt chuan damdawî tha mit  
na damna chi an thlawr ang Hetiangin fimkur takin mit  
enkawî a nih loh chuan hausên thenkhatin mit nâ hlaah  
awm tak an vei a, mitdel thiangin an tuar a nî.

Tin, fimkhur takin huâr leh lam leh lam leh a hmuî te  
puan them hrang hrang hmangin hrûk fai tûr a nî

A ka ohhûng hrûk leh chuan a ka a tina thei a hrûk loh  
tûr a nî An ka ohhûnga vun chu a la pan êm avangin  
natna hrêchu awl takin a lât thei a dem lohna an kai  
awi a nî Hru lovin ama chi tui khân a tithiangblim thei  
a nî

Nausên pang thia hlawt vunah chuan hriak ang deuh  
hnawîh a nî A nu puma a awm lai khân hamda ohhûnga  
a nî A nu pum atangin a

chhuah dawn dawnin tui bâwm pakhat a keh a chu mi  
tui chu nausên taksaah a bet a ni A beh tlat chuan tihfai  
nghâl a ngai lo rang takin a ro ang a a khaw mai ang  
Zir tawh angin nausên lai hrui chu hrên a chëp bun tûr  
a ni Tin puan luma tuamin hmun lum takah dah rih tûr  
a ni Engkim fel hma loh chuan nausên bual a ngai lo

Nausên bual dawnin engkim buitsaih lawk vek tûr a ni  
Maihûnah chuan tui lum taw dah tûr a puan luma tuam  
zeln mal chuogah muttir tûr a ni Bual hmain dim takin  
mit sil leh a tha Tin dim takin ahbawn hmangin a lu  
nuain brûk hul tûr a ni A beng chhûngah tui a loh loh  
nan fimkhûr em em a ngai Beng ren, rêng thil sak deuh  
te pheh chuan hawh hui loh tur a ni a blaahawm em  
em Eng hun lai mahin hawh loh tur a ni Mal chungah  
muttir hmai phih fai zawhah chuan sahbawn kuta nua  
phawn a nausên taksa pum puiah chuan a vawh hman loh  
nân rang takin nuri thuai thuai tûr a ni Tu sa lutuk  
hman a tha lo em em Puan ucin tak hmangin taksa sil fai  
loh hrûk hul tur a ni A lai hrui a thlawn hma loh chuan  
nausên chu tu oh chiah tûr a ni lo A lai hrui a tîak tawh  
chuan nausen chu a tukkhumb kut vei lama dawnin a ke  
chu ding lama ohelh a mal chung atanga chaw kângin  
tuiah chiah tûr a ni Tin kut ding lam hmangin a taksa  
pum pui bual tur a ni Tuiah chiah rei a tîa lo Tin kut  
ding lam hmangin nausên hma lam ngbawngah chuan dawn  
dina kut vei lamin a taksa dang a huong lam bual thuai  
tûr a ni

Nausen bual zawh hui chuan tui ata lăk chhuah a mal  
chungah brûkua puan nēm takah muttir tûr a ni Zawi  
tê tēa nemin ngua tak leh dim takin tih tûr a ni A taksa  
kui khawr leh chuar zawng zawng a hui reng loh nân fim  
khur tûr a ni A taksa pum pui a hul tak tak tawh chuan  
baby powder emaw tel tēm tē emaw hmangin taksa chuar  
zawng zawng hnawh tûr a ni Lai hrui a thlawn hma loh

chu enkawl a ngai Baby powder te, puan them te leh  
 tuamna hmangin nghet lutuk lovin tuam a tha Nausên  
 mai chung a bawkkhupin kawr haktir a tha Piang him a  
 nah chuan puan luma tuamin ama mutna khum ngeiah  
 a hrangin lum takin tuam tûr a ni Nu hnute a hnêk tan  
 tawh chuan a hnêk hunbi ngah tuabin bual tûr a ni Tin  
 bual zawhah hnute a hne ang a puam takin rei tak a  
 mutna khumah a muhi the ang Chawihkâr khat lai  
 hnua lai hrui chu a tawh ang Chu mi hnua chuan  
 zing leh tlei lamah bual a tha Thi thawt lutuk lohna  
 hmuna bual tûr a ni, nausên a vawh loh nan Bual lai  
 leh bual zawhah chuan a tihlum reng hi a pawimawh  
 Nakinab hman nansên taksain lumna a ngah bawh ang  
 a boruak a hipte chu ama taksa pum lo lum ohhuak zêl  
 tûr chuan thisein a thawk mai ang Naupang chu an lo  
 len deuh hui chuan tui vawta bual pawh a tha Chuvâng  
 in nausên chu a lo len dân leh a thau len dân ang zelin a  
 bualna tui chu tihlum loh tawh tawh tûr a ni Tui vawte  
 bual then fo mi chuan vawt an ti chuang lo va tui vawta  
 inbual fo mite chuan hritiang an vei lo zawk a An  
 hritiang chuan mi dang hnên atangin an kai a mi mai

## Bung VI

### *Nausên enkawl dân*

Nausên chuan lo hrisel theihna tûr faina hi thil paw  
 mawh berpakhat a ni Nausên thuamhuaw rêng rêng ohhûna  
 hâk chu zânah mut dawnah thlâk leh vek tûr a ni Tin  
 zia a mutna thawmhuaw kha zingah bual hauah thlak  
 leh vek tûr a ni Nu chuan a hnute hmûr chu nausên a  
 haktir hma leh a hnêktir zawh hman a sil tûr a ni  
 Nausên khawh hma leh pawm hma rêng rêngin kut sil fai  
 fo tûr a ni Nausên chu tumahin a kut emaw thil dang  
 rêng rêng a berh tûr a ni lo Dawktorte leh enkawitute  
 a ni leh chuan nausên ka ohhûng rêng rêng

khawih tûr a ni lo Nausên thuamnaw zawng zawng  
vawng thain a fai reng tûr a ni Puanin natna hri  
(germs) a ka loh nân sūk fai fo tûr a ni Puan zun huh  
leh êk kaite chu zar ro mai mai tûr a ni lo va fii taka sūk  
ngbâla pho ro tûr a ni zâwk

Nausên chu a lo hrâm deuh hnuah thla li thla nga te  
emaw a nih tawh chuan zampher emaw puan phah emaw  
chungah muttir a insawizawtir a tha Nimahsela nau  
sên chu pher chungah dab hman bawhlhlawhte an kai  
loh nân hrûk fai 7 tha

Nausênte chuan an kut kein lei leh bawhlhlawhte an  
khawihin an bân loh nân fimkhur a ngai êm êm a ni A lo  
chênna leh kan vel reng reng leh thenawm khawvêngte  
atang pawhin natna hriin min hual vela ni Tin rannui g  
tute pawh a tam bawh a Thenkhat a tam zâwk chu a  
têt lutuk avângin kan mit pânggai ang ring iwt chuan a  
hmuh theih loh a ni Tê hle mah sela nausên hrisêlna  
kawngah chuan nausên tan hmeln chak tak a ni a thih  
na hial pawh a thlen theih thin a ni Nausente chu tê  
tak tēan la nih lai chuan dawktor thu pēk emaw enkawltu  
te thu pēk emaw chauh lo chuan nu hnutê leh tui ohhuan  
so sa chauh ei tur a ni

Nausên bual tûr chur mipa a nih chuan a serh chhâng  
lam a fai tak tak theih nân a pawn vun chu dim takin lik  
tûr a ni A ni khat ni maiab chuan hetiangin tih theih a  
ni lo vang a zawi zawia tihin a lo lik theih tawh ang  
Natin bual apiangin tih tûr pawimawh tak pakhat a ni a,  
theihngihh tûr a ni lo Chawlbkâr khat a nih hunin  
tha takin lik theih a nih loh chuan dawktawr huiha tha  
Serh an a tha pawh an thei Chuvângin brilh thui tûr  
a ni

Khaw lum lai tak a nih chuan nausên chawktawr tiôm  
zâwk leh thuamnaw tiôm zâwk hmantir tûr a ni Khaw  
a vawh chuan nausên kawr hnuai tak doptu atan pân

hmuì nēm takte hì chug̃a tha ṽiau va ñimabsela a me a awm th̃in aṽangin laa siam p̃uan nēmte h̃i kawr h̃nuai at̃an a tha ber zawk a ñi Nausēn kawr h̃nuai chu th̃awl tak a ñi t̃ur a ñi An silh̃fēnah chuan mar lai rēng rēng awm t̃ur a ñi lo Chutiang a lo nih chuan nausēn chuan a b̃an loh a kẽfē chu nuam takin a sawizaw̃i thei ang Nausēn chu a p̃uan th̃lāk h̃nu atanga ñi s̃awm emaw ch̃hūng chu a lai tuamna kha h̃man zēl t̃ur a ñi P̃uān pan nēma tuam chu a lai a la dam h̃ma loh chuan h̃man reng tur a ñi Chu mi h̃nu a lai a lo dam chuan tuamna chu phel̃h tawh t̃ur a ñi Nausēn lai chu a dam th̃at t̃aw̃k loh chuan enkaw̃i th̃iam h̃nēnah br̃ih ng̃hāl a tha Nausen chu a lai a dam har aṽanga a pum tuam mar rei lutuk chu a tha lo a ñi A pum leh h̃amti a zaw̃i ang a a th̃aw̃kna te a d̃āl̃in a thaw̃k th̃att̃ir thei lo va a tukhaw̃lo thei baw̃k a ñi

Khaw vawh hun lain emaw zana khaw hnawng leh ṽaw̃t emaw zing khaw hñawmah emaw nausēn chu kawr h̃āk th̃uatt̃ir t̃ur a ñi Kawr lum te an neih phẽi chuan a tha Neih loh erawh chuan kawr p̃angngai pawh h̃ak th̃uatt̃ir a tha Nausēn chu kan vaw̃n lum chuan a awm pawh a na lo zawk ang Chutianga khaw vawh lain nausēn kan ngaihtuah loh chuan an taksẽa lumna awm kha boruak ṽaw̃tah a kal zo vang a nausēn chuan rang takin ṽaw̃t a t̃i ang Vun a vawh chuan vun kua a ink̃h̃ar a an thaw̃k thei lo Tin chuap lam th̃isen luanna tē tak tē tēah chuan th̃isen pawh rang takin a luang thei lo Chuap an thawh fēl loh chuan natna h̃rian h̃neh thei lo Hritlāng te in fluenza te awm natna te th̃luak natna th̃lengin an vei thei a ñi Chutiachuan nausēnte chu kawr th̃awl tak leh a b̃an t̃iaw̃ h̃rēn mar h̃ik awm lo neht̃ir tur a ñi Zing leh z̃anah k̃bua a vawh bun ap̃iangin a kawr h̃nuai laa siam ch̃hūng chuan s̃ahmul nēm tak th̃awl tak h̃akt̃ir a tha a ñi

~~Thaw̃k th̃att̃ir thei lo va a tukhaw̃lo thei baw̃k a ñi~~ Imun inthlak thut p̃uān lum tak



~~awm~~ pawn vawta chhuahpui thut hi nausente tân hlaub awm tak pakhat a ni

Hei hi hriat reng tûr a ni Nausên a thawmhaw te leh a kawr te a fai reng tur chang ni lovin khaw awmdân in thlak ang zêlin nausên te chu chei tûr a ni Nausên chu ruah sûr lain emaw chhûm zin chuk lai tein emaw pawn ah chhuahpui a thi lo Tin kawr hnawng deuh haktir tûr a ni lo A kawr a hnawng deuh chuan thlak ngal thu tûr a ni

Nausên chu thla 18 an lo nih thlengin an chhîpâh chuan lu dip a awm a chu mi lu dip oti a ruh a inzawm chiah hma loh chu vun leh hamdi chauh a ni rih a A lu ruh a inzawm chiah tak tak hma loh chuan dim takin khawih tûr a ni Bual apiangin sil fai a tha a nimabsela tumahin khawih mai mai phal tur a ni lo

## Bung VII

### *Nausen khum thu*

Nausên chu a nu nêh emaw mi diog nêh emaw rênga rêng pawb khumah an mul o tur a ni lo Amahin khumi hran a nei ngei ngei tur a ni Pu tling amah aia upa zing ah a mut chuan nausen a ticheakn aia a tichik lo zawk a ni Chuvângin khum bring neit tir ngei ngei tûr a ni

Nausen piang him chuan a hun zawng zawng chu a huote hnêk lai leh a bual hun lai chauh lo chu muthih nân a hmang a ni Zankhuah mut leh a hunbi neia harh chu a zir thuai thîn a Zânah a mu a lo harh chuan let vêl ringawt a a khumi siam that sak a a zun buh te emaw a êkte emaw a awm chuan puan fai dangs thlak thuai tûr a ni Tin a tûl chuan in tûr tui chhuan so sa a lum tlâm tê pêk a tha Nuam taka muttir vêleh tûl tak in a muhîl leh ngal ang

Nausên khum chu chhuat atangin dawhkan ~~gauh~~ a ni

tār a nī rannungte an luh theih loh nan Tin nausēn  
pawh a dah leh a pawm chhuah a awlsam zawk ang Awl  
takin buain a swm lovin a pawm chhuah thui thui theih  
ang

Nausen khum chu hng pawhin awl takin a siam theih a bawm ang deuh pawhin a nih loh v&eacute; leh thing pawh in a siam theih bawh a ni Khum chuan ke pali tal hnam deuh h&uacute;n ngheh theih m&uacute; neih a t&hacute;a Hetianga siam a nih chuan duh duhin sawn theih a ni a z&uacute;nah chuan a n&uacute; kh&uacute;m k&uacute;ngah dah theih a ni a ch&uacute;nah chuan hmun rem&uacute;ng berah sawn theih a ni

Khawii hmunah pawh thosite leh thote hi an tam thei a, chuvângin nausên thosi lèn zar nan a bawm kil tinah chuan mau sei deuh phuar a tha. Nausên bawm ohhângah Mizo puan sin mi ohu phah a khum sir leh lam leh lamah puan hmâwr ohu liam rih tûr a ni. Chu mi puan chungah chuan nausên âwngphah chu phah tûr a ni. Lain emaw buhpawltein emaw thil dang pawhin nêh tha takin a siam theih a ni. Awngphah chungah chuan puan rêm emaw thelret puan emaw phah tûr a ni. Puan fai leh nêh nausên ~~leh~~ ohhan tûr chu phah leh tûr a ni. Chu mi chungah nausên ohu mut a puanin tuam lum tûr a ni. Khua a vawh chuan puan lum tam zawk sintir a tha. Puan hai phah hmasak ber chuan leh lam leh lamah ~~nausên~~ ohu kûb tûr a ni.

A hmai khuh lo tûru fimkhur êm êm a tha Chu mi hnu  
chuan muhil tûru kasan thei a ni tawh Nimahsela a  
thawm an bria thei nan mi pakhat awm a tha Nausên  
hawm chu ohbûn laiaḥ chuan a dahna tha ber pakhat chu  
bathlârah a ni Ni sa taka awm lovin pawn êngah chuan  
bernak thiangblim tam tâwk dawn theihna hmun a tha  
Chuhchuan Nausên an thang chak zâwk thei a ni Nimaḥ  
an awm chhâp thei thâwtne hmun leh hmun hnâwngah  
leh berpak thiangblim awm lohnâ hmunab awm tîr tûr a

ní lo Kawngkhar hawn zau te leh tukverh hawn zaute  
chuan nausen natua a thlentir chuang lo va nimahse'a  
kawngkhâr leh tukverh haw tling inkarah dâh tûa ní lo  
Chu lo pawh chu hmun hawv, thli thâwtâ hmun chu  
nausen tân hlauhawm a ní ve biwk Boruak thianghlîm  
tam hí nausen tihriselna ber pakh t a ní

Nausen âwngphah chu a mimawh lutuk a ní lo va  
nimahseli naus ndolhphih ch i sin lam tluk ang bawkin  
lum ang a ha in n pu n p' it el bah deuh tak puan lui  
tuk a nei ur a ní Nau ên i vi phih atuna la hmaig chuan  
i lo huh p whin a chun a li te thil dang awm reng rei g  
pawh kha phirh chauh vek a nia phoro va i ro dang  
thun rih tu a ní

Tin a bâwm tih chu a khat lutuk tur a ní lo a âwng a  
zau lutuk chuan a thli lo a ní A l m i sawi tawh in in  
nausen pinghlîm chuan a hun tam zawk chu muthih nân  
a hman i nimahseli thli khat huah chuan chhûmah  
jauh vawî tam tak a mu a tho rang a tin meng reng  
pawhin dirkâr khat laite chu i b i m h chuan a mu reng  
thei biwk a ní Nausen bâwm kingah chuan thote leh  
rannung dangte uite an awm tne a chuingin ven reng a  
a ngai a nimahsela nileng lunga pawm emaw puak emaw  
chu a tha lo a ní

A lo pian hnu chawhkar hnuh emaw chhûng chuan in  
sawizawina tlemtê chauh a nei reng a nimahsela chu mî  
hnuah chuan tlem tîlmin a nei hlek hlek ang a thli khat  
emaw hnuah chuan a kut ke leh i bân te sawizawin a  
utibhlîm dân leh utiblum dân a zir thei tawh ang In  
bual zawhah chuan nu malchunghah zangthalin a mu thei  
tawh a a ke te a leng i uh auh aig a a msawizawî tha a  
ní Chu mî chuan a kete a pian tîlâk hlîma kawm deuh  
thîn kha tingil turin a tî siwt thîn a ní Nausente chuan  
anmahui theih ang tâwk tâwk n an msawizawî vcin an ke  
te a tingilin a tichak zâwk thei a ní

Nausênte chu pawn ênga muttîr fo va, an taksa an in sawizawî that chuan an ruhte leh an tîsate rêng rêng ngil tak leh chak takin a thang thei a nî Tin a ruh rêl leh tisa inzawmna pawh a thang sawt bîk a nî

A ruhte leh tîsate a than that chuan an ruba thlîng awm chu a lo hriseln a tikhât a ruba thlîng chuan thîscn pawi mawh tak corpuse es chu a siam chhuak a chu mi chulua lawngte kal ang main taksa siim tha turin an luang vol a Thla ruk emaw thla sarîh emaw an lo thîn chuan nau sên chu leiah zâmpber phahin a thutîr the h tîwh a Tin, a khalh tûr thîl engemaw sa ruh emaw thîl dang tîa thei lo chi rêng rêng khalhtîr tur dîh tûr i nî Nimahsela a fai blîr a tha Thîl a dawh mai the h chi te a mut te a ka tî tîna thei awm chi rêng rêng chu khalhtîr tûr a nî lo Thing hîmah te emaw bathlârah te emaw hetiangin an lo thut theih hnua chuan nausênte chu awm theih a nî A bulah chuan ui te thîl tî ran leh rannung hrang hrangte an lo kal loh nân fîmkhur tûr a nî Nausênte chu leiahte emaw puan phah lovin thutîr mai mai tur a nî lo Thîl bawhlhlawh vaivutte emaw chîl te emaw a hmam an ei mai thîa a chu mi bawhlhlawh chuan natna hri (cems) kha a nei a, nausên a tîdamlo thei a nî Bawhlhlawh an lo ei chuan an pumpui a lo tha lo va natna dang mawh a thlen thei

Nausênte chu an lo pian thlakîn an hnungzâng ruh chu a la ngil ble a nimahsela engî kîwnzîwng pawh a kul in a thîe vèl thei a Nausên chu hîn piwm kanin emaw an taksa a chak tak tak hma loh chuan an hnungzang leh an lu dawm ngîngî tûr a nî

## Bung VIII

*Hî thu leh hnute hnêh pânîr thu*

chî dân a nî Nausên tam takin tuar vak lovin  
Nimahsela nausen thenkhatin nasa takin

an tuar phah a an lo chau va natna hrite an kai awl hun  
a ni Nausen ha to a hun tiwh el uan an thi'eina' awng  
ah chu in fimkbur a prawmawh lehzuil

Ha chi hnih a awm A hma a za vl chu ha hlam a ni a  
20 a awm Nupin chu lum 6 ci w lum 7 cmaw an lo  
nih chuan an ha hlam a ti thin Kuri 7 naah chuan ha  
chi hnihna i to t n a an kin hnuh chuan 32 an awm a  
Ven that a nih chuan dim e lun zawngin hman theih a  
ni Nausen ha hlam chuan in p in hma atangin a insiam  
tin tawh lo a ch'lovin l b ch'ish in awm a Kawng  
d uah en l ul f l a n h e man nu houte hni mi chu dân  
nirârin an ha i thi duh ziwl a ni A i fawh zâwng khun  
an ha to nana l hibe ruhi tusen luu a t pur g a chuti  
chuan an ha to i t crik thei Hi to hma aber chu a hun  
bi swi thei a ni lo va mahse dân rarin n ha hmai hnuu  
l m 'u ber 2 (incisors) ti' a ri el emaw thi sarih an nihin  
emaw i to t n thi Chu mi hnuh chuan thla hnih  
chiungin ha hmai chung lara i ber pali an to Thla  
sâvm an nihin ha hma hnuai lum i su leh lam leh lamah  
p khate vein an to leh a

Ha a to dân dânnin niusê in thi tam tik an inbarh  
duh a in kut pawh an fawp duh em em thin

Kum lu t an thin chuan hapui (premoai or grinders)  
an to va chung lam leh lam leh lamah pakhat ve ve  
tin a hnuai lum leh lam leh lamah pakhat ve ve an to  
Ha hmai leh hapui in l ari hmun awl a awm a Chu mi  
hmun awlah chuan thla 16 a nihin ha uingho ( nine) a to  
va Hi uingho an to lu chuan nausên tam zâwkin an  
tuar nasa an peih mâng lo thin Kum hnih an nph tawh  
chuan hapui ding 4 an to leh a a vaun ha 20 an awm tawh  
Kum 6 kumah chuan hapui 4 chi hnihna a to Kum 7  
kumah o' uan ha cphuak hmasa ber 4 (incisors) an  
a ha thar 4 awm reng tur an to A kum lehah ch  
isors 4 dang an thlawn a ha thar dang 4 an to A kum

leh pekah chuan premolars to hmesa chu ha dang aww  
 reng tûr in an thlâk a A kum dangah chuan premolars  
 hnuhnung zâwk chu ha dang in an thlâk leh Ha uingho  
 (canines) kum 12 ah chuan ha thar dang in an thlâk ve

Tin kum 13 ah chuan hapu lian thar (molars) 4 an  
 ohhuak ve a Kum 18 hnuah chuan hapu 4 a to leh a a  
 vain 32 an aww a

Naupang thenkhat brehawmna leh buaina tuar hauh  
 lovin an ha a to thîn Nimahsela naupang thenkhat ha  
 thar reng reng to apiangin an aww a nuam lo êm êm  
 Hahn a sain a lo vûng a a chaw ei a tui lo va êk khi  
 lutuk emaw tui lutuk vang emaw a ni ve An aww  
 nawm loh lai hun a nih chuan duat leh fimkhur a ngu  
 lehzual Ei tûr tlêm zâwk an ei chuan a tha An tui a  
 bâl chuan tui chhuan so sa emaw thei tui tui tithiang  
 him pawh emaw pêk a tha Kut an inbarh thîn avangin  
 an peih loh lain natna hri kne a loh loh nân kut sil fai  
 sak fo tûr a ni Hahn a vûn chuan lapaw fai glycerine a  
 chishin dim takin hnawh a tha Hahn kut zung fai takin  
 dim takin nuai a tha bawh ohl a tam thîn mahsela chu  
 chu a dân a ni

Ha a to chuan naupang tam tak an chau thîn Peih lo  
 apiangin natna hri an hneh thei lo zâwk Chuvângin ngu  
 takin enkawl a ngai

Nausên ha a to tawh chuan nu hnute lo chu ei tûr dang  
 to zaw; zawun tlêm tlêm in pêk tûr a ni Thil dang a ei  
 tan tawh chuan ha leh ha inkârah bawhlhlawh a aww  
 reng loh nân nîtin ha nawh fai a tha

Hnute hnêk bânîr hun ngaihtuah lâwk a tha êm êm  
 An peih maug loh lai chuan a fel lo chuvângin ha to lai  
 mênka bânîr chu hun rem lo tak a ni Dân tha ber pakhat  
 chu ha dang to hnuah ha uingho lá to loh hun a ni a  
 hnute dang pêk tur a aww loh chuan hnêk bân  
 hnute lutuk a tha lo Bawng hnute emaw kêl hnute

emaw pek theih a nih loh chuan ha uinglo a to hma loh  
zawng hnêktir zel tû a ni

Hnute hrêk bantir thut a ni lo zawzawin nu hnute  
nên ei tûrte dung pek tur a ni Tila kua atangin sangha  
tuite sa tuite buhhawp t thei chhu<sup>m</sup> hmin te pek a tha

Ha a tam tawh el uan ei tur sak pek hrâm hrâm tû a  
ni Zo ramah hmin a vang hoi mai Nimahsela biskit te  
Sâp chhang hein to te saruh te pek theih a ni Hâ leh  
khabe sawizawi chu kâ leh dung atân a tha Ka awmdin  
a fel chuan hi zawng zawng a leng thi zawk a hrehawin  
na tam tak in tuai lo a ni

## Bung IX

### *Nausên nîh-sia leh Nutrition te Vitamin te*

Nausên nîh-sia pi ng him chu ser thum emaw vêlin an  
rit a Ni thum chhungin an zing deuh thin Nima<sup>s</sup>sela  
chawhlîr hnh an thin chuan an pian hlîma an rib ang  
chihin an rit thin Chumî hnuth chuan an rit deuh  
deuh zel thin Tila ruk in thin chuan nausên hri el tak chu  
in pian hlîma an rib ang leh hnh in an rit zawk ang  
Kum khat a thin in pian hlîma an rib ang leh thumin  
an rit ang >

Nausên chu in rib deuh deuh zel loh chuan chawm f l  
loh vang a ni ang Chawm fel loh chuan brang brang a  
awm Ha to laia an awm nawm loh vangin an rit lo deuh  
rib a Ni nau piwm lu an dam loh chuan nausên pawh a  
dam thei lo vang Nausên chawm that lohte ha chu a to  
har deuh thin An ha a that loh chuan natna a tichl un<sup>k</sup>  
duh a ni Nutrition thu zir a ni tawh a nimahsela thu  
piwmawh tak a nih avangin zir nawm a piwm lo vang Mi  
zawng zawng thil ei turte zinga tel ngei ngei tur hengte  
hi a ni

1 Thao len nan leh tiksa siam that nân Proteins an

ngai Sa chi tin te, sangha chi tin te artui te bepui te bekang um loh te vaimfimahte Proteins an awm

2 Thahrui siam nan Carbohydrates an ngai a Buh chi tin te atta te chithlum te kawrtaiash te Carbohydrates an awm

3 Taksa tihlum nan Fats an ngai a Vawk hriak te makam te thingsemim te chhawhohhi te hnute khalah te Fats a awm

4 Rub leh ha siam that nan Calcium te Iron te an ngai a Thlai hring te sa thin te bawnghnuteah te minerals an awm

Heng ei tur zawng zawngah hian nunna a awm Nun na an neih avangin mihring taksa an chawm thei a ni Ei turte zingah Vitamin an awm ve Vitamin hrang hrang tam tak a awm tawh a a pawimawh ber chu ziak a ni tawh Naupang tana pawimawh ber chu hengte hi a ni Vitamin

A Sathau leh hrute leh nghapui thauyah a awm Naupang an than len theih nan ei a ngai Hnute dipah a awm ve a nimahsela hnute chhuan so rei a nih chuan Vitamin A a bo duh

B Artui chhungmu te, bawnghnute te bete leh bepui te sa te thei thenkhatah te a awm He Vitamin hian pumpui te, ril te hriat theihna te a tanpui a ni

C Thei te huah hrangah te a awm a chhum a nih chuan Vitamin C a bo duh Vitamin C chuan thisen lam leh hahni lam a thawk thin

D Ei turte tam tak zingah a tel a mahse taksaah chuan ni a en loh chuan a thawk thei lo Ni eng chuan Vitamin D a thawhtir a chuap lam thisen lam leh minerals awm tawh apiang a thawhpui

Heng Vitamin zawng zawngte hi nu ruah loh lain ei tawh tur a neih loh chuan a naupai pawh a tir atangin a phawh a ngai ngai ang Heng Vitamin zawng zawngte hi a



nu hnutêah a tel loh chuan a fa a chawm fel thei lo vang  
 Tin naupangte rang taka an than lai chuan ei tûrte zinga  
 ah an tel kim loh chuan a chuap te a ba te a ruh te a  
 thang tha thei lo Vitam r a ind ih loh chuan thla ruk  
 chin ih chuan ruh natna (rickets) ruh nem lutuk a awm a  
 naupang rilu pawh a nuim lo va thil pawh a hlau em em  
 Ruhte leh a ke lime a ni ber A nem lutuk avangin a  
 kual ve thei Ruh inzawm nate a lo vûng a tisa pawh a  
 chak lo em em Hite an to har a kea kal dan an zir har a  
 an sawngi awi a ni An d m theih nân hêngte hi an ng i  
 reng a Boruak thianglehm tam tak te leh mêng te an  
 dawng tâwk tur a ni Tin urtui chhungmu te thei hrang  
 hrang tui te nghapui thau te thei to thlai te sibriak te  
 ei tûr a ni Nu chuan ruh nem natna hlauhawm tak a dal  
 thei Nimahsela naupang tam lo veise a dâmdâw thum  
 ni râwn lovin tihdam a laisi em em

Nitin boruak tha te ni eng te ei tûr thate a awm tâwk  
 chuan Vitam in thu ngah tuah hrân a ngai lo Ngah tuah  
 kher lovin a awm tâwk Thla kipin vawi khat diwktawr  
 emaw damlo enkawtu emaw hnenah (clinic) nausên entir  
 hi dan tha tak a ni

## Bung X

*Nausên natna thenkhat bulle leh dalna te leh enkawt  
 dante*

Natna hrite chu an tẽ em em thin mihring taksaah luh  
 theihna dan kawng thum an nei

- 1 Vun a pem chuan thisenah a lût thei
- 2 Boruak hipin chuapah an lût thei
- 3 Thil em kawohhûngah an lut thei

Natna hri taksaah a luh chuan thisen white corpuscles  
 nân an mbei a tam tak an thi thin White corpuscles an  
 chak tâwk chuan natna hrite an hneh ang a mian dam

zêl thei An hneh loh crahv chuan natna hriin an thawk zêl a, mi an damlo zâwk Nu thenkhatin natna bik an vei tawh avâi gin uau an par chhuengin chu mi natna hneh theihna kawng thenkhat chu nu hnutê atengin an hmu thei bawk Chu mi natna hneh theihna pahnh chu pian ken a ni a natural immunity an ti

Tbil pawimawh ber pakhatna chu natna hri kai loh nâna finkhur a ni Thaw hipna lamah te thil ena lamah te taksa faina lamah te ngaihtuah a nih chuan taksa chak takin natna hri a hneh zêl thei Vei mah sela an tuar nasat lutuk loh a rinawm

Vavut chu natna hri awmna ber pakhat a ni Chuvâng in naupang silbfên leh thâwmbnawte sūk fai fo a tha An têt lai atangin dân tha zirtir tûr a ni A pawimawh ber pakhat chu ei tûrte khawih dawn apiangin kut sil fu hmasak tûr a ni Luah thil tenawm parh a ni tih hriat a nih chuan isbual nan loh kut sil nân hman tur a ni lo Chu mi tui chu hman loh rêng reng a tha Mi taksa atarga chhuak apiang zun leh ek te hnapih te chuan natna hri a lo awm thîn Têt lai atangin tupawh khuh apiang chuan tuma awm lohna lam haw turin zirtir tûr a ni

Zawng hri lonna ram a nih chuan nausên bản zaitir a tha Ban zai hun rem ber chu au dam chuan an thla thymnaah a ni Nausên bản zu chu tha takin enkawl a ngai A pân chu englai mabin huh suh se Ni riat nih chuan nausên chu a khua a sik a chawihkâr thum chhûng a tha vên that bik a ngai

**I Taksa Boruak kalkawng natna te**

Zir tawh angin nausênte ha a to tirh atengin an khabe ruhte an sawizawî tâwk loh chuan an kâ chu tha takin a lamam thei lo va hmuu chipa awm ainn an heh an thlah fu la Boruak chu kâh leh hnârah hip theih a ni a kâa hri tui chu hnâra hip loh ainn a tha lo a ni Boruak hnâra

híp luh ap ang hnar chhûnga hmul chuan a lo thli fai a  
 thlum a ni bawh Kaa a luh erawh chuan vâwt reng leh  
 thlit fai lohvin hnâr thawh ang tih tumin a awm a hrawk  
 a bah kutuk a a senin a lo vung a dang bul te hrawk te  
 a na thîn Thaw hipui k lki wng a nih vargin natna hri  
 a awm chnan chuap thlengin a kala natna blauhawm tak  
 a ohhuak awlin a thlen thei

Boruik kalkawnga dâlna a awm chuan naupang a khuh  
 lo thei lo Hnawih theih a nih chuan damdawî thiam mi  
 in a hnawih thei Nimahsela twm a nat tan chuan hnawih  
 turin bin pbak a ni lo tha takin enkawl a ngai a taksa  
 pum pui bin leh kete lum takin awmtir reng tûr a ni  
 Âwm a nat chuan lum reng a awm a piawimih

*Pneumonia* (awmni pui)

Âwm chauh na lovin chuapin mutna a vei chuan Pueu  
 mo ni tih a ni Mi kai thei mi inih avângin a hrangin  
 ei kawl tûr a ni Mathoi lovin naupung dang reng têngin  
 hnaih suh se Damdawî thiam mi an awm chuan luh  
 n hal tur a ni Dawktawto in awm loh luin damlo  
 mutna khum chu hmum ei g tik leh thawveig tawkah dah  
 tur a ni Nimahsela a lum reng theih nân tukverh leh  
 kawngkhar nih wng tling a awm tûr a ni lo Pneumonia  
 vei piangte chu tha takin enkawl a ngai a ni Mi chak lo  
 emaw mi an dâmloh ohhunga hawm that tak loh emaw  
 an taksa a lum tawh reng loh avânglein eu awm in tuar zo  
 lo va an thihpui thîn

Mutna ki umah chuan nuam an tih ang angin an awm  
 tûr a ni A ohângin zangthala mut te saisira mut te lum  
 tawh reng te lukham sâng tak hmangr thut te a tha  
 Awmdan pangngai awm reng a nih chuan chuapa tui  
 awm kha a awmkhâwin tman thîn a tha lo a ni Chu-  
 vângin nuam an tih ang angin a wu fo tûr a ni

Têlin emaw hriak a emaw awm leh hnung lam hawih a  
 tha tin chuap a lum reng theih nan lapua hmangra may

lo takin tuam a tha<sup>✓</sup>

An khua a sik ohhūng zawngin ei tūr tak nei pe lovin ei tūr tha tak tui lampang chauh pēk tūr a nī Hēngte hī a tha Hante obitin te artui chawh phawn te thei tui te obithlum pawlhin sa tui te anām tui te buh tuihnāng te

An damkawr lai a nih chuan nasa taka duatin chawm that tūr a nī Damkawr tām boruak thianghlīm tam tak leh nī ēng a ngai a nī

### *Tuberculosis (ngawr)*

Ngawr natna hri chu boruak atangin a chhuak a thilei avāngin rī lāmah pawwh a lūt ve thei Chu mī natna hri chu th sen luanna tē tak tēah lūtin thisen zingah taksa pumpuiah a luang zēl a Hmun remchang a hmuhna apiangah natna hri hneh theihna awm lohna apiangah a bet tlat a ngawr natna raphlāk tak a awmtir a nī Chuap lam ngawr natna vei khub apiang leh hahchhian apiang natna hri a lo chhuak a mī dangin an vei thin Achangin ngawrhah lovin mūn ohil an chhāk a vaivuta khub lovin a awm reng a thovin an bāwm ke bau an neih avāngin natna hri an kai a mī ei tātē an bāwm leh a mūn an ei chuan natna hri an ei tēl a nī Ngawr vei d m thūin damdawi a awm tih hriat chian a nī rih lo Nimahsela thil tha ei apiang te nī ēnna te nghapui thau te he mī natna hrehawm tak dalna leh hnehpui an nī Natna hrite hneh zingah an luang zēl a white corpuscles in a hneh loh leh hritlan vāng emaw taksa pem vāng emaw thūon lung dalna a awm chuan mī an ngawr thei Achangin ruh mawmna lam an bei a an tichau thin a Achangin vun lam an bei a phar ang deuhvin an pān thin Achangin chuap lam an bei a an khub an khub a achāng in zing a, chuap natna te (megnitis a thleu thin

Kan velah hian natua hri hlaubawm tam tak awm mah sela mangan tûr a ni lo Kan dalin kan hneh thei Eng kim fai apiang te ei tûr thei leh in tur tha te boruak thianghlum te ni enu t natua hri hnehtu an ni Vaivut zingah hri a awm thin avangin hri lenua hmunah chuan hmun phiah lăwu apiangin vaivut a lén loh nan tui tlém tê theh a tha

Natua reng reng vei apiangte naupaungten an hneih tûr a ni lo N toa hri lén lai inluenzia te ser tut te hianghoh te hri ta nih chuan nu ber par chu a finkhur l hzual i Khawiah pawh mipui tui mah a f te k i a phal lo va Mi natua vei awm in h chuan a fa ohiah ni lovin amah ngei pawh a kal lo in a mah chuan in dang i mi lo leng sela a naute chuan mi pawm a phal lo thin

## 2 Ká leh ei tur kalkawng n uat

*Thrush* (lei durh te)

Niuseñ kahl hmun vâra lan chuan natua hri tê tak tê i ber ving a ni A ohian ber chuan i hute i mûr bal te hute hiekuu palang bal te kut zung hâl hrih te a ni ber Dân naranin au ek a tui ve thin Au vei loh nan kawng tinah chuan a fai leh zual tûr a ni Nu hute hie lo n i a i h huan chithlum reng reng pek nih loh tûr a ni Au ei kham apiang n glycerine and bor x ne hm wih tē leh la pua hmangin dim tak leh finkhur takin ka hrûka til fai tur a ni Hmawih te leh lapua vaw khat hman a nih chuan i hâl tûr a ni

## *Constipation* (êk khal)

Naupang theukhtin an vei zing a A bun takah an êk a chhuah loh chuan i s k duh em ên a dailên a hagea a ni A sak avangin ril b ng i umd t hpemin thisea hmetê a ohhuak ve thei Niuseñin nu hute a hneik lai a nih chuan nu êk khal ving a nih a rinawm a ni Nu êk a dik

chuan nausen pawh a êk a khal lo vang Naupangten nu  
hnutê an hnêk loh lai a nih chuan a ei tûrte tihdanglam a  
a ngai a ni thei Hêng thu hi uzawh a tha Hunbi neih  
a ei thin em? Ei hun leh ei hun inkarah a ei em? Tui  
fim a in tâwk em? Ni tin huah hring a ei tel em? Dân  
tha ber chu sên têt atangin êk hunbi neih zirtîr hrâm hrâm  
tûr a ni

Êk a khal chuan nu ei tûrte ngaituahn naupang ei tûr  
pawh ngaituab a tha Ei hun leh ei hun inkarah naupang  
tui fim tam zâwk intîr a tha Sêrthlum tui pek a tha  
Aobângin zir tawh angin pum nuai a tha A ke sawizawi  
tîr tûr a ni A la êk loh fo chuan damdawî thiam hrilh a  
tha Tumah thiam an awm loh chuan mawugah chuan têt  
tha tlêmtê luhîr a tha

*Diarrhœa* (Êk tui lutuk emaw kawtha lo emaw)

Nausên pianghlîm êk te chu dum deuh a ni a chu mi  
huah chuan nem eng tak a ni zâwk Chawlhkar khat  
chhângin nitin vawî thum emaw vawî li emaw an e thin  
Chu mi huah chuan an nausên chbung zawogin nitin  
vawî hnih emaw an e thin Nausên êk chu en fo a tha  
Êk a lo hrîng emaw a thil eite a tisawm tak tak lo en aw  
thau vawî tlêmtê a awm emaw fimkhi r êm êm nghâl tûr  
a ni Hnutê te ei tûr rêng rêngte pêk tlêmtê zâwk tûr a ni  
Vawî khat ei huah chuan tui fim ngawt intîr a tha Nu  
hnutê hne lai a rih chuan nausen hnek zawh loh apiang  
awr kang fo tûr a ni Chuti a nih loh chuan nu hnutê  
awmân a dik lo vang

Hnutê hnêk khamin an iqh chuan ei tam lutuk vâng  
emaw, a sên lutuk vâng emaw ei ran lutuk vang emaw a  
ni An rih loh dân hnutê hnêk dân dânmân tîrfian lian  
hnêk tui fo a tam pêk a tha T n a hnêk lai mêtin vawî  
hnêk tui chawîr rib a tha Nu hnutê hne mi nausên  
hnêk tui hnutê hnutê leh kutte a fai reur chuan an êk a tui

lutuk loh a rinawm

Ni khatah vaw nga emaw an êk chuan castor oil thi  
fian te khat pêk tur a ni Tin a hnute hnêk hunah chuan  
tui chhuan so sa lo chu engmah pêk tûr a ni lo Damdaw  
chuan kua a thuah ang tui chuan a eite kalna kawng  
zawng zawng chu a silfai a natna hri chawm nân engmah  
a awm loh chuan an thi mai thin Nausên chu a dam leh  
thet a

Khawrik nên luak nên êk tui thut nên a nih chuan rlah  
chuan natna hri a lo awm tawh tih hriat a ni a Dam loh  
na chhan ber chu tho a nih a rinawm Thil tenawm an  
bawm a kut te kâ te an bawm baw a achângin ei tûrte  
zingah an tla baw

*Colic* (pum nâ)

Nausên pum nat ohhan ber hêngte hi a ni

- 1 Thil ei sual
- 2 Ei zin lutuk
- 3 Zâna ei vângin pum a chawl tâwk lo
- 4 Ei tur a vâwt lutuk
- 5 Thil ei zingah carbohydrates a tam lutuk
- 6 Thil nâ hmuna awm avan, in pum a vâwt
- 7 Bual hun a vawt lutuk
- 8 Rûlhûr pai

A awm nawm zawk theih nan tui lum ohhuan so sa fian  
te khat pêk a tha Kokia dâk ohhuakin pawm la a hnung  
vei lamah ben a tha a irbfak chuan a kâsh thil thaw a  
lo ohhuak a a pum chu a thêp zâwk a nuam a ti deuh  
a ni thei Damdaw thiam an awm ohuan tui lum al deuh  
hmangin mawng kah a tha a ni thei Sahnul puan hem  
sa tak thlepin puan dangin tuam a, nausên pum lamah  
bel a tha Damdaw thiam mî rawn lovin nausên damdaw  
rêng rêng pêk a tha lo Damdaw pêk sual a nih chuan  
awt takin an thi thei

*Worms (rôlhôt)*

Khaw lumah chuan rôlhôt chi brang brang an awm thenkhatte chu êkah a lang thin thenkhat erawh chu en lenna lovin mit ngawta hmuh theih a ni lo Taima takin inenkawt leh inwawn thianghim a nih chuan rôlhôt pai an tiem siwk ang Rôlhôt awmna hmunah chuan tui fai lova inail chu vun lamah an lût thei Thekhhatte erawh chu thloa te thil rêng rêng ohhum lohva ei tein kâah a lût theih a ni Kut emaw, tunin emaw rôlhôt hmuh theih loh kaf sei, awl takin naupangte ka atangin an kawchhûng a thieng thei Rôlhôt naran êk zinga tia thinto hi kâ emaw hnâr atangte emaw pawhin an chhuak thei a ni Tin rôl hôt vâi tê tak tê tê (êk lung) pawh êkah a lang thei Hêngte hi a tha lo êm êmin a buaipui awm hle a mahse a aia hlaubawm leh buaipuiawm lehzual a la awm a ni chu chu rôlhôt kawm a ni

*Hookworms (rôlhôt kawm)*

Rôlhôt tê tak tê a ni a pumpui hnei takah ril zimna lalah an awm khawm a An kâah chuan kawm a awm a chu mi kawm chuan rilah an inkawm tanga thisen an dâwt thin Ril ohbûngah chuan an tui a nimhsela a tuite chu tekaa atangin êkin a ohhuahpui a Hun engemawti hnuaah chuan rôlhôt kawm tuite chu an lo keu va tui bawh hlawh leh chirhah an awm thin Pheikhawk bun lova ke buak ngawta min an rah chuan an vunah an bet nghal a, an têt êm êm avângin naupangte vuna an luh pawhin an hte' thau lo va hriat hauh lohvin an lût thei a ni Ke sungtang inkâr vun chu a nêh bik a ohuvângin rôlhôt kawm tekaa luh nân a duhzâwng a ni Chu mi hmun atangin tam tak an luh chuan vun chu a sen a a na duh hawt Chup lam panin thisen luanuash an lût a thisen sên chup an thieng Chup atangin boruak kalkawngah an hte' a, chuta tangin chaw eina kalkawngah an lût a,



rîfâng an thîeng thîn Chu mî rîfângah chuan an awm-  
dan pângngain an bet a an tui leh thîn

Nu bengvâr fate eukawl thîm mî chuan tui bâl hmun  
te, lei bal leh lei diak hmuahhte chuan a fate kal a phal  
lô va Tin mîu an kai loh nân êk pawh mî kalkawng lam  
pui luannaah paih tûr a nî lo

*Ram lum natna bikte*  
*Fevers (khawsikte)*

Tupawh khawsik apiang a ei tûr a tlêm tûr a nî tui an  
in tam tûr a nî Kawthuah damdawî (mag sulph) ei a tha  
Lû a lum ke a vawh chuan puan lumin emaw tihlum  
hrâm tûr a nî He mî natna chi' tam fê chu mîu an vei  
chuan mî dang an kai thei Dân nârânin mî an khua a sik  
reng a He mî pawl natna chu sentût te khuhhîp te dip  
theria te biangboh te hriseu te zawngbri te poliomyelitis  
(polio) te an nî Eog huah pawh n usên a khawsikin a  
lo vual chuan dawktawr rawn a tha A thupêk apiang  
zawm tûr a nî Ei tûr tik nei lam ei lovin a tui lampang  
chauh pêk tûr a nî Naupang dangin huah reng rêng tûr  
a nî lo Tin silhfân te mut puan te thil ci bungrua tē  
neih hran ngei ngei tur a nî Êk te zun te huap te fim  
khur takin phum tûr a nî Tin an damkawr tawh a nih  
chuan a nat zual laia hmanrua zawng zawng ohuan se  
theih a nih loh chuan halral tûr a nî

*Malaria (sikserh)*

Thosî sikserh natna bri kalpui tuin an va seh loh chuan  
he mî natna bi a vei thei lo Dân nârânin he mî natna  
an vei chuan vâwt an ti em êm a an khûr thîn an vun a  
to hil a an khua a sik Hun engemaw huah an tui a a  
sa thîn

Mun an vei fo chuan an chau telh telh a an thîhpai  
thei Tûn tumah hian sikserh damdawî pêk dân thîma

thủ thun pèk tûr a nî Sikserh damdawî chu a kha òm òm. Mî thenkhatin an fate khawngaih an tum avângin an eitr duh lova chu chu khawngaihna taktak a nî lo Naupang khawngaih apiangin an dam thuaî thuaî theih nân hunbî nein an ruat zât chiah eitr ngei ngei tûr a nî

Invên nân anopheles thosi awm lo tûrin tui luang lo tling rêng rêng a awm tûr a nî lo Tîn ruak te no ruak te bawm ruakte tui awm reng thei apiang khua atanga hnei lovah pah tûr a nî Dân nârâwn anopheles chuan chhânah mî seh a hmang lo Chutichuan tlai lam leh zân ah invên fel a nih chuan sikserh vei an awm lo vang

### *Septic Spots (pân)*

Pân awm chhan pawimawh chu hêngte hî a nî

- 1 Thuamhnaw balh avângin
- 2 Inbual lovin thlansa a awm reng avângin
- 3 Thil ei dik lo avângin
- 4 Natna hri kai tua inbual avângin
- 5 Mî dang pân kai avângin

Pân an pun sâwt loh nân a lo awmna bul tihbo tûr a nî Pân awm sâ wawî khat tui so hnuin silfai a tha Damdawî dip starch and boracic powder an awm theih chuan phul a tha Thovin an bawm loh nân vên tûr a nî Pân nei apiang kawthuah damdawî tlêm tlêm ei a tha

### *Burns (Kângte)*

Naupang an kan loh nân fimkhur òm òm tûr a nî Nau- pang an kan chuan vêngtu fel loh vâng a nî Taksa lam tîn a pawî chhân nachungin riiru lam shock avângin a pawî chhân a nî Awmpuî rînawm tak an neih chuan an kâng lo va Tupawh kâng sela a kang hmun boruakin a khang loh nân dân takin tuam a tha Damdawî thiam an kâng an awm loh chuan bicarbonate of soda leh tui an kângin lapu nân puan nôm tak nân tuam a tha

Kang hmun boruakin a khawih loh nan a pawimawh om  
a ni

*Thiltih tarte*

- 1 Nausên ja piang lo clawm dân fiah takin ziax rawh
- 2 Nausen piang hla hlawt kaw chhông thav h lan ziax kim rawh
- 3 Nausên piang thla hlawt chawhkar khat chhônga en kawl dân kim takin ziax ri h
- 4 Nu niu ch wim hnute locktin dân tha i hnute a piang ziax rawh
- 5 Nausen kâ h mi kut barh engnge a that lohna ?
- 6 He mi bua nausen enkawl dân thu leh nu Domestic Science zir lo mi enkawl dân i en engge a man lohna ?
- 7 Mistiri pakhat khawng thina dân nausen pian tih atangin kum buih a mi thlaga a man tawl nutna khum mipa nuoping siamtir rawh se Himanraw tha i tih a piang siam ula en tûrin nuho sâwm ula mihni inah f te tana nei theuh tûrin a thutza hrilh fiahin fuh rawh u
- 8 Nausên kum khat thig thil ci tur tha ziax rawh
- 9 Nausen ha to mek enkawl dân thi ziax ri wh
- 10 Naupang tê ei tûr piwimawh a piangte kim takin ziax rawh
- 11 Nausen piang thla hlawt zan kawr pakhat leh chhôn kawr pakhat siam rawh
- 12 Nausên te naupang tete tân eng vitamin nge pawimawh ? Vitamin ei tâwk a nih theih nan ei turte eng nge i ruat ang ?
- 13 I inah chuan naupang pakhatin biangboh vei sela enkawl dân thiam zawk rêg rêg an awm loh chuan eng angin nge i enkawl ang ? I ruat dân sawng zawng ziax rawh
- 14 I inah pneumonia vei awm sela a enkawl dân kim

takin ziaak rawh

- 15 Nu pakhat lehkhā zir ngai lo mi hnēnah chuan nau pang rūlhūt kawm pai dân i hrilhfiah theib angin ziaak rawh Tin i khuah chuan rūlhūt kawm tui te rūl hūt kawm te awm theihna hmun apiang tifa rawh u
- 16 I pāwla mi-zir zah sikserh ၁၁၁ apang an damlo record thla engemaw zāt lai ziaak la an awmna in hmun ohhinhiah la an hrisēl zāwk theib nān kawng brang brangah invēn dân engtia ruat nge tha ?

Aw NU THI

Bung !

*Nu ruak lo*

Tūnah nausēn enkawl dân zir a ni tawh a He thu pawl mawh tak hi nula zawng zawngin an thiam ngei tur a ni A lehkhā thu chauh ni lovin a chhūngkua leh a veng te zingah a thu zir a pawm tak tak tur a ni Dân tha zu avāngu nausen tha zāwk leh hrisel zawk mūn an hmul chuan dân tha in zir duh ve a

Fa neih hi thil namēn a ni lo Kawng tam takah chuan harsatna te blaubawmnate a awm ngei a Nimahsela dân tha zir chu thil tūl leh tih tak zeta pawm a nih chhān nān hne thlir bun chu hun lāwmawm tak hlāmawm tak a ni tūr a ni

Nu an ruah loh tih bunab chuan thi pūt a reh a hnut a danglam a tūk tin an luek a chhuak duh Dawktaw emaw damlo enkawl thiam emaw apawm chuan chanchu hrilh ngāi a tha Ruah loh ohhūng zawngin ngaihtbian lohna lo awm mah sela zawh a tha Tin kut epaw k rāt emaw t rān chuan thi pūt te lu hai te awm natna t a awm chhān hrilh ngāi tūr a ni

Thiam an tatarhna chu thla kaw chhūngtia a nu pun a awm lai chu a ni Chu mi thla kaw chhūngtia

in tana tha lo apiang te a nau pai atân a tha lo baw  
ni

Nausên pian ni tûr tabrik ohhûr duh a nih chuan thi  
pût hnunung ber tantuh atangan tli kûr belhin nisarh  
belh leh tûr a ni A tûr loh chung zawngin hna thawh  
zêl tur a ni Nimahsela thawk rim lutuk lovin engmah rit  
tak phurh tûr a ni lo Lovi feh leh leipua thawh insawi  
ziwina tha tak a ni Boruak thianghl m dawna a ni biwk

Nau pai ohhûng zawngin nu rilru put din a pawimawh  
âm em Thl tha apiang te thil maw apiang te ngihtu h  
bik tûr a ni Mathe lovin erg hunah mih tli m vak tûr  
a ni lo nausen rilru pawh a tichhe thei Fun dang u  
mahin mbual zin a tha Vun fai reng a pawimawh bik a  
n Vunah chuan kua te tik te tam t k a awm a hêngte  
hi a fai reng chuan taksa chhunga bawhlhlawh tam tak  
ulan sau a chhuahpui thîn A chhuah theih loh chuan  
aksa tân tangkaina rêng reng nei o chu kaw ohhûngih a  
wm reng a thisen a fai lo va lu a na duh biwk Ni tin  
qual a rem loh chu to tui lum leh puan chhia hmangin  
aksa pum pui sil fai a tha a puanin hrûk tûr a ni

Tin silhfen te thawmhnawte a fu reng tur a ni hâk a  
am bawh tur a ni Silhfen tâwk chauh hman a tha a

hse taksa a vawh loh nân fimkhur a tha Mar rêng  
ngawm si h se / Ruah nan vâng emaw thlansat vâng  
wa silhfena hnawmdeuh chuan ha reng lovin in thlen

kawr thlâk tûr a ni Mathe lovin chawlhkâr khat  
rei sùk fu lohvin kawr reng rêng hman tur a ni lo  
mut hman kawr thlak fo tûr a ni Chaw tha pâng

ei tûr a ni Pum lûmah chuan tih tûr a tam bik  
—gin pumpui tanpui tûrin thil ei apiangte tha tak takin

ngei ngei tûr a ni Nutrition thu zir tawh angin ei  
ngaihtuah bik tûr a ni Nu ei apiangte chu mi pakhat

—u lovin mi pahnih chawm nân a ni Thil ei tûrte chu  
taka tihhawh theih leh hmin taka ohhum a ni tûr a

ni Natna bri a awm theih loh nân fimkbur bîk a ngai. N  
tin thlai hnah bring te thei hminte ei tûr a ni. Sa ei tar  
tûr a ni lo. Tui lampang in tam tûr a ni zâwk. Hnutê  
awm theih chuan in a tha êm êm. Tui fim tam tak in  
tha hle mai. Kawebbûng dâwt a sîl fai chauh ni lovin ê  
a khal duh lo bawk a. ohuvangin a pawimawh êm êm  
ni. Zing thawh veleh tui fim no khat in a tha. Mut dâw  
dâwnin tui fim no khat in a tha. Kawebbûng hnutê a awm  
theih loh chuan sa tui tal in a tha.

Theihawpin êk khal sub se. êk a khal chuan damdaw  
thiam mî hrilh a tha. Nimahsela ruah loh thu sawi ng  
ngei tûr a ni. damdaw dik tawk a pêk thein nân. Ni t  
vaw khat hunbî neun êk hrâm hrâm tum tûr a ni. Ti  
tinin a tha ber. Kawthuah damdaw ei lovin tui tam t  
nên hnah bring tam tak nên têl ei theih apiang nên a t  
Tin nitin zun tam tûr a ni. Zuna tlêm chuan a pawimaw  
a damdaw thiam hrilh tûr a ni. Nu ruak lo apiang  
zun tam tawk theih nân nitin tui fim tha tak sêr 2½  
in a tha.

Tin mut kham a pawimawh. Dan tha ber chu zan  
dârkêr riak lai muthih tûr a ni. Zing thawh in a  
chuan boruak thiaghlin tawk a awm loh vâng a ni th  
A ohhûn a zâwn boruak thiaghlin d wu fo mî zaw  
zawng tan tha mah se nu ruak lo tân a pawimawh lehzi  
a ni. Ohhûn pawh rei lo tê tal a mut theih chuan a t

Tbia serih ahangin nu hnutê nitin tui fai hmangin a  
tha. Nuai a tha ve bawk betiangin tui a nih chuan hai  
hmêr awmdân a tha zâwk a a pân duh lo zawk.

Hê te kâ te a fai reng tûr a ni. Aohangin tui al hme  
a sîl a tha. Kêah chuan thil fai lo reng reng barh tû  
a lo. Thei te thlante ei fo a nih chuan pumpui fai avâ  
in kâ a fai reng duh bawk a.

Nu ohhûn chuan ber chu ohak loh vâng a ni. N  
ruah loh ohhûn zawagin ni danga a thi pût hun an

nuin a in chuan a tha a ni Ril te kal te vun te tufai  
tûrin a thawk a hnute tui siam lamah a tanpui bawh  
Hnutêab chuan hêngte hi an awm

- 1 Tui
- 2 Chithlum
- 3 Albuminoids (artui vâr ang)
- 4 Chemical
- 5 Thau

Nausên chawm nân hêngte hi a tûl vek

Thaute leh chithlumten taksa in tulumn thahrn an  
siam ve Albuminoids chuan thisen leh tisa an chawm  
Chemicals chuan ruh lam leh thisen lamah an thawk a  
Tui chuan kawng tinah a tanpui a pumpuin thil este a  
tiktawh theih nan leh thisen zingah taksa chawmna a  
luan fel theih nân tui tam tak a ngai

Nausên chawm nâna ei tûr tha famkim chu nu hnute  
a ni Bâwnghnutê te kêhnutê te an tha vèa nimahsela  
nu hnute an tluk lo Nu hnute a awm loh chuan nu dang  
hnute tui nein an phal chuan hnêktir chu dan tha ber  
a ni Ran hnute hman theih a ni a nimahsela a siam dân  
te a pèk sâ te zir a ngai (D S Reader I phêk 20 na en  
rawh)

Nausên hrin hnû ni khat niah chuan nu hnute tui a  
awm lo va nausên chawm pawh a ngai lo Nimahsela  
fawh dan a zir theih nân leh a kawchhâng a fai theih nan  
nu hnutea tui awm apiang chu hnêktir tûr a ni

Nu hnute hmûr chu tha takin enkawl a ngai Nausên  
fawh dân leh fawh zawb apiangin tui chhuah  
hmangin a hmûr silfa a pawimawh a ni Puan fai  
hrûk hul tûr a ni Nausên fawh dân thiam loh  
emaw fawh rei lutuk vang emaw hunbî nei lova a fawh  
mai mai vângin emaw nu hnute hmûr a hub rei lutuk  
chuan a hmûr a pân duh

Pian tîr a tângin huêk hunbî neihtîr hrâm hrâm tûr

a ni Nausên hnute hnêk hun tha zir a ni tawh a ( Chhia nawn a tha ) Nu hnute hmûr hmui rêp anga a lo pân chuan tha takin enkawl nghal tûr a ni Nausên hnêl hnuah tui saah boracio acid powder pawlbin sil a tha Nimahsela nausên hnêk hmain fai taka sil ngei ngei i pawimawh a ni Hnute vun a khaub theih nân tui sa leh tui vâwta sil ohhâwkin hrûk hul hnuah khuh rih loh a tha

Nu hnute hmûr a pân tak tak chuan a pân khawih lo vin hnute tui sawr ohhuah hrâm hrâm tûr a ni A thiang him reng theih nân hmanraw fai tak tak chauh hmangin fian emaw palang emaw hmangin nausên pek tûr a ni

Nu hnute tui sawr a ngaih chuan dân zir a ngai Sawr zawh loh a nih chuan tui awm reng avângin hnute a tang tulh tulh ang Nu hnuteah chuan thisen a tangin hnute tui luan nân dâwt tê tak tê tam tak an awm a hnute hmûr thlengin an luanfir thîn Hnute hnêk loh lai a nih chuan hnute hmûr vêl dum deuh hnuah lamah hnute ip tê tak tê tam tak tui awm khâwm nân an awm Hông hnute ip tê tak tê tihruah fo a nih chuan vâng lovin an pân loh a rinawm a ni

Hnute a ohhuah theih reng rêng loh chuan kawthuah (mag sulhph) in hnute leh lam leh lam chu puan fai nêp tui sa taka chiah sawr hul hmangin tuam tûr a ni A lum loh a huih reng avangin a tui a ohhhuak duh a ni hei

### *Thilth tûrte*

1. Nu chuan mo pakhat ruak lo awm sela nausên a leh rilru hrûel tak a hrin theih nân thia kaw hngin engtinge i enkawl dân tûr kim takin ziaik rawh.

2. Nu ruak lo ei tûr tha bikte engnge an nih?

3. Nu ruak lo June thia ni thum ohhnga a ei tûrte zang zang ziaik la December thia ni thum ohhng



ei tûr ðate ziaak ve rawh

- 4 Nausên a pian tîrh aţanga chawlhkâr thum a thun  
thleugin nu thiltîh tûrte ziaak rawh

## B THU DANGTE

### Bung I

*Nausên leh naupang tê hrisêl awm dân*

- nia hnîhna Ênna te thil che theite a hmu thei a thil  
a hmuhin a en zui zel thei
- nia lina A hnungzâng ruh a chak deuh avângin a  
r nga tung thei a a lu a hawî her thei bawk  
Anu hmêl te a nu aw te a hre tan
- nia rukna A pian hlim aın a ke a ngîl zâwk êm êm  
Rîng takin a nui a a bengohheng duh bawk  
a rî pawh a ngaltha duh A pian hlima a  
rîh ang lehhnîhin a rît ðîn
- riatna Thil hmingte a hre tan a thu ðhenkhat  
sawî a tum a a then an bawkvâk thei
- 1<sup>a</sup> sâwmna Dubzawng a hmuh chuan bawkvakin lâk a  
tum
- 2<sup>a</sup> sawm leh
- 3<sup>a</sup> iatna Lu dip chu a awm tawh lo va kein a kal  
thei thu pawh a sawî thei
- 4<sup>a</sup> hnîhna Thu ngaihtuahin a awmzia mî hnênah a  
hrihfiah tan thei thu awî dân a zîr

### Bung II

*Tâwpna thu*

- 1<sup>a</sup> ng têin thu awî dân hma takah an zîr thei a ni  
; tê têin achângin a mala thiltîh nuam an tî lo
- 2<sup>a</sup> ðha takin thu awî dân an zîr theih nân a thu  
angin nuin Kan tî ang a tîh chuan a ðha Thu an

awi har chuan ngaihtiam tûr a nî. An rilru a la tê si  
 an taksa pêng chungah thu an la nei êm êm lo. Thu dan  
 ngaihtuah vangin thu pêk an la ngaihtiam lo a nî the  
 Nu chuan chbel takin a bei tûr a nî. A tîr atangi  
 muang êm êm mah sela thu awi an zir chuan nakina  
 rang takin an awi mai ang. Naupangte hnênah thu tai  
 tak pêk a tha lo. A tûl tak tak chauh pêk tûr a nî. I  
 tak tê atangin thupêk apiang awitîr hrâm hrâm tûr a nî.  
 Naupangte awmpu apiangten thu sawi kawng tinrênga  
 chuan fîmkhur êm êm a ngai. Thu tak hlir sawi tur a nî.  
 Thu maw apiang te thu tha apiangte sawi fo tûr a nî.  
 Awmpuntu thenkhat chuan. Sakein emaw si nghari  
 emaw a sah arg che. Ka vêl ang che te an ti m  
 mai thîn. Chu chu thu tak a nî lo dawt a nî zawk. A  
 rilru nêh laun hetiangin an hnênah dawt sawi a nî  
 chuan thu an awi thei lo vang. Thu an awi loh chua  
 thunun theih a nî lo. Thunun lohho chu nu leh pa tihlin  
 tu nî lovin timangangtu tibuaitu an nî zawk thîn. Thu  
 nun theih loh chhan bul ber pakhat chu têt lai atanga têt  
 tak hlir sawi loh vang a nî.

Naupang tê rilru chu a la nêh êm avângin duh duh  
 kan hrai thei a sakhaw thu te awmdân tha te thu sawi  
 maw te tha takin zirtîr theih a nî. Thu sawi a mahi  
 naupangte mit hmuha thiltih a pawimawh lehzual a nî.  
 An awmpuntu thiltih leh nungohang an thik thîn. Rin lo  
 ang tekin ngaihtuah tak tak lovin dan tha te dân tha  
 te an zir thîn. Chuvangin naupang tê chungah thil nai  
 tak tihzual loh nân an khang awm apiangten thil tha bi  
 loh awmdân tha bik chin tûr a nî.

Dân naranin naupangte zirtîr hmasa ber chu an nu  
 nî. Naupang rilru nêh ber lai khaw b theih ber lai a nî  
 avângin tlâwngai takin dân tha ber ngaihtuahin zirtîr  
 têt êm êm.

Khawvêh bian thil ropu ber pakhat chu nu nîbna

ni Pathianin nu huénah fa a pêk chuan lâwmman hlu  
ber pe a ni Nu nihna chu thil ropui tak a ni si a thil  
harsa tak a ni ve bawh Min thil hlu tak min pêk chuan  
tha tak takin kai vawng tur a ni Nu mihna chu thil na  
mên a ni lo Mawhphurhna ropui tak a ni He mi buah  
hian nu tih turte nu nihni mawhphurhna te nu nihna  
vânneihna leh lawmna te ziaak a ni

Nakinah nu tha tak kan nih tneih nân sikul loh chhûng  
in heng thute hi i zir hrâm hiam ang u Zo ramah hian  
i meichbe lehkhâ thiam Home Science a thu chauh zir lovin  
a thiltih tak piwmin zir a nih chuan chhûngkaw pum pui  
leh naupang hrisel tak l h hlim takte tam tak an awm  
ang Nakinah chuan chhûngkaw tha lohual an la awm  
chhâw g zel ang Chuvangin hmeichbe mawhphurhna te  
nu nihna te a pawimawhzi i ngaithiam hrâm hrâm ang  
u He mi kawngah hian kan thil tak tak tneih nân r hlu  
leh thahrui hmanjin i bei theub var g u

### *T hiltih tûrte*

- 1 I ngaih dânin nu tih tûrte piwimawh ber enguge ni ?
- 2 I ngaih dânin nu tha nihna thil tak tak turin eng  
kawng nge harsa ?
- 3 I ngaih dânin naupang têtete zirtir tûr pawimawh ber  
enguge ni ?
- 4 Our Home a awmzia Zo jawng maw takin ziaak la  
a Sap jawng vawng rawh

## OUR HOME

"This is our home,  
 Let peace dwell here  
 Let the rooms be full of contentment  
 Let love abide here  
 Love of one another  
 Love of mankind  
 Love of life itself,  
 And love of God  
 Let us remember  
 That as many hands build a house  
 So many hearts make a home

(A dapted from "A School Creed in Canada")